



Hirvonen, Annika ja Knuutinen, Tiia

Laurea-ammattikorkeakoulu
Laurea Tikkurila

Miesomaishoitajien tukeminen ryhmätoiminnan keinoin

Annika Hirvonen
Tiia Knuutinen
Sosiaalialan koulutusohjelma
Opinnäytetyö
Joulukuu, 2010

Annika Hirvonen ja Tiia Knuutinen

Miesomaishoitajien tukeminen ryhmätoiminnan keinoin

Vuosi	2010	Sivumäärä	53
-------	------	-----------	----

Opinnäytetyössämme halusimme ottaa huomioon omaishoitajina toimivat miehet perustamalla heille oman vertaisryhmän. Miesomaishoitajat ovat vähemmistöä ryhmiä järjestettäessä ja heidän mielenkiinnon kohteensa jäävät usein vähemmälle huomiolle. Opinnäytetyömme liittyy ”Muutosvoimaa vanhustyön osaamiseen” -hankkeen ”Omaishoito kehittyi” -osaprojektiin, jonka tavoitteena on omaishoitajien tukipalveluiden kehittäminen.

Opinnäytetyön lähtökohdat muodostuvat seuraavista pääteemoista; omaishoitajuus ja miehet omaishoitajina sekä ryhmätoiminta omaishoitajien jaksamisen lisäämisen keinona. Kerromme minkälaisia asioita omaishoitajuuteen liittyy ja kiinnitämme huomiota omaishoitajien jaksamiseen arjessa. Tuomme myös esiin tutkimuksissa nousseita miesomaishoitajuuteen liittyviä erityispiirteitä.

Miesomaishoitajaryhmän suunnittelu alkoi toukokuussa 2010. Suunnittelimme, että ottaisimme ryhmään 6-8 miestä ja että ryhmä kokoontuisi syksyllä Myyrinkodin päivätoimintakeskuksessa kuusi kertaa. Saavuttaaksemme ryhmään riittävän määrän miehiä, lähetimme kutsuja usealle eri taholle esimerkiksi Vantaan omaishoidonohjaajille, Myyringin toimintakeskukseen ja Vantaan muistiyhdistyksen toiminnanohjaajalle. Kutsuja lähetimme yhteensä noin 60 kappaletta.

Miesomaishoitajien ryhmä toteutui suunnitelman mukaisesti. Ryhmässä kävi säännöllisesti viisi miestä. Kokoonnuimme syksyllä kuusi kertaa aikavälillä 9.9-14.10.2010. Yksi tapaaminen kesti aina puolitoista tuntia kerrallaan. Saimme ryhmätoiminnan kuluihin rahoitusta ”Muutosvoimaa vanhustyön osaamiseen” -hankkeen rahastosta.

Ryhmätoimintamme koostui keskusteluista ja toiminnallisista menetelmistä, jotka perustuivat miesten toiveisiin ja ohjaajien omiin valintoihin. Toiminnan tavoitteena oli omaishoitajamiesten voimavarojen lisääntyminen arjessa, verkostoituminen muiden omaishoitajamiesten kanssa sekä miesten tapaamisten jatkuminen ryhmäkertojen jälkeen.

Arvioimme tavoitteiden toteutumista omien kokemuksiemme ja miehiltä saadun suullisen ja kirjallisen palautteen perusteella. Ryhmäkertojen arvioinnissa käytimme laatimaamme arviointilomaketta, jonka pohjalta laadimme miehille palautekyselyn. Henkilökohtaista kehittymistä ohjaajina arvioimme pitämällä oppimispäiväkirjoja, joissa reflektioimme omaa oppimistamme ja kehittymistämme ryhmän ohjaajina.

Saamamme palautteen perusteella miehet kokivat saaneensa lisää jaksamista arkeen ja löytäneensä ryhmästä uusia ystäviä. Viimeisellä tapaamiskerralla he sopivat jatkavansa tapaamisia keskenään.

Asiasanat Miesomaishoitaja, omaishoitaja, ryhmätoiminta, jaksaminen

Annika Hirvonen ja Tiia Knuutinen

Supporting male caregivers with group activities

Year	2010	Pages	53
------	------	-------	----

In our thesis, we wanted to pay attention to male carers. In groups which are organized for carers, most of the participants are women and men's interests are often not taken into account. That is why we wanted to start a peer support group only for male carers. Our thesis is part of the project "Muutosvoimaa vanhustyön osaamiseen" ("Power to develop elderly care expertise") and associated with the subproject "Omaishoito kehittyy" ("Developing family care") whose aim is to develop services for carers.

The basis of our thesis consists of the following main themes; family caring, male carers and group activities in supporting. We discuss issues that are related to family caring and managing in daily life. We also introduce the special features of male carers that have emerged in research.

The planning of the male carers' group started in May 2010. We planned to take 6-8 men in the group. The group was to meet six times in Myyrinkoti during the autumn. We tried to reach for as many male carers as possible so we sent the group invitations to many different places. We sent approximately 60 invitations altogether.

The male carers' group was implemented as we planned. There were five men who came to the group meetings regularly. We gathered six times between 9th September and 14th October 2010. Each group meeting lasted for one and a half hours. For the costs, we received financing from the project "Muutosvoimaa vanhustyön osaamiseen".

The group activities consisted of conversations and functional methods, which were based on the men's wishes and the choices of us mentors. The aim of the group activities was to increase the men's resources in daily life, to bring male carers together to network and that these men would meet each other after the group meetings had ended.

To evaluate if our goals had been reached, we utilized our own experiences and the verbal and written feedback we received from the men. To evaluate the group meetings, we used an evaluation form we had made. Based on that form we made another feedback form for the men. We also evaluated ourselves as mentors by writing learning diaries. In these diaries, we reflected upon our learning and development as mentors.

Based on the feedback we received from the men, they felt they had had more resources to manage in daily life and had found new friends in the group. In our last meeting, they agreed to continue the meetings together.

Key words Male caregiver, caregiver, group activities, manage

Sisällys

1	Johdanto	5
2	Opinnäytetyön toteutuksen lähtökohtia	7
2.1	Muutosvoimaa vanhustyön osaamiseen -hanke	7
2.2	Omaishoitajien vertaistuen järjestäminen Myyrmäessä.....	8
2.3	Opinnäytetyön suunnittelun vaiheita	8
2.4	Miesomaishoitajaryhmän tavoitteet ja arviointimenetelmät	9
3	Opinnäytetyön taustaa	9
3.1	Omaishoitajuus ja omaishoidontuki.....	10
3.2	Omaishoitajuus prosessina ja arjen haasteet	11
3.3	Omaishoitajan jaksamisen tukeminen.....	12
3.4	Mies- ja naisomaishoitajuuden erot.....	12
3.5	Ryhmätoiminta tukemisen välineenä	14
3.6	Ryhmäprosessi	15
4	Toiminnan kuvaus	17
4.1	Tutustumiskerta	17
4.2	Liikunnalla vireyteen	20
4.3	Voimapuun anteja ja oivalluksia	22
4.4	Kuvakollaasien tarinoita elämästä	26
4.5	Katse tulevaisuuteen	29
4.6	Keilataan yhdessä!	32
5	Miesomaishoitajaryhmän arviointia	34
5.1	Miesomaishoitajien palautekyselyn tulokset	34
5.2	Miesomaishoitajaryhmän ohjausprosessin oppimiskokemusten ja haasteiden yhteenvedo; Annikan itsearviointi.....	36
5.3	Miesomaishoitajaryhmän ohjausprosessin oppimiskokemusten ja haasteiden yhteenvedo; Tiian itsearviointi	37
5.4	Ryhmäkertojen arviointi: tavoitteet, menetelmät ja tulokset	38
5.5	Vinkkejä miesomaishoitajaryhmän perustamiseen.....	40
6	Loppupohdinta	42
	Kirjallisuuslähteet	47
	Liitteet	49
	Liite 1. Kutsu ryhmään	49
	Liite 2. Ryhmäkertojen arviointilomake	50
	Liite 3. Palautekysely ryhmäläisille.....	51
	Liite 4. Mietelauseet	53

1 Johdanto

Suomessa arvioidaan olevan noin 300 000 omaistaan hoitava henkilöä. Jopa 60 000 hoidettavaa olisi pysyvän laitoshoidon tarpeessa ilman omaishoitajaa. Omaishoidonlaki määrittelee kuitenkin omaishoitajaksi henkilön, joka on tehnyt kunnan kanssa sopimuksen omaishoidon tuesta. Tukea saavia omaishoitajia on Suomessa noin 30 000. (Järnstedt, Kaivolainen, Laakso & Salanko-Vuorela 2009:7.)

Miesomaishoitajat ovat jääneet suomalaisessa tutkimuksessa vähälle huomiolle. Miesomaishoitajuuteen liittyy erityispiirteitä, jotka on tärkeä ottaa huomioon omaishoitajien tukipalveluita suunniteltaessa ja järjestettäessä. Lahtisen (2008:15) mukaan hoitotyöhön ryhtyminen on miehelle usein astumista uudelle elämänalueelle ja tilanteen jatkuessa hoitaja joutuu pohtimaan suhdettaan puolisoon, samoin kuin omaa miesidentiteettiään.

Opinnäytetyömme liittyy Muutosvoimaa vanhustyön osaamisen -hankkeeseen, joka on Laurea-ammattikorkeakoulun, Aalto-yliopiston kauppakorkeakoulun sekä Espoon ja Vantaan kaupunkien yhteinen hanke vuosina 2008-2010. Hankkeen tavoitteena on kehittää ja uudistaa vanhustyön palvelurakenteita ja työmenetelmiä. Hankkeen yksi osaprojekteista on ”Omaishoito kehittyi”. Osaprojektin tavoitteena on omaishoitajien tuen kehittäminen.

Opinnäytetyömme tarkoitus on kiinnittää huomio miesomaishoitajien erityisyyteen. Halusimme tuoda osaprojektiin oman panoksemme ja olla mukana kehittämässä uusia toimintamalleja omaishoitajien tueksi. Vantaan kaupunki on järjestänyt kerran kuukaudessa omaishoitajille vertaisryhmäkokoontumisia. Miehet ovat kuitenkin aina vähemmistössä ryhmiä järjestettäessä. Me halusimme huomioida nimenomaan omaishoitajina toimivat miehet perustamalla heille oman ryhmän, jotta kynnys lähteä vertaisryhmään madaltuisi.

Miesomaishoitajien ryhmä kokoontui kuusi kertaa syksyllä 2010. Ryhmään osallistui viisi puolisoaan hoitavaa miestä. Ryhmän kokoontumispaikaksi valikoitui Myyrinkodin päivätoimintakeskus, sillä sinne on suunniteltu omaishoidon palvelukeskusta. Ryhmäkerrat koostuivat keskusteluista ja erilaisesta toiminnasta. Toiminta muodostui ryhmäläisten omista toiveista sekä ohjaajien valitsemista luovista ryhmätoiminnoista. Toiminnan tavoitteena oli omaishoitajamiesten omien voimavarojen lisääntyminen arjessa, verkostoituminen muiden omaishoitajamiesten kanssa ja toiminnan jatkuminen omaehtoisena opinnäytetyöprosessin jälkeen.

Miesomaishoitajien tukemisen keinona käytimme ryhmätoimintaa. Niemistön (1999: 16-17,21) mukaan ryhmänohjauksessa on tärkeää tuntea ryhmän prosessit ja lainalaisuudet. Ryhmänohjaustaitoja tarvitaan, jotta ryhmä kulkisi kohti tavoitettaan. Ryhmää ohjatessa on hyvä tunnistaa joitakin peruskäsitteitä, jotka täytyy ottaa huomioon kun tavoitellaan onnistunutta

ryhmänohjausta. Ryhmäprosessin ideana on ajatus tai toive siitä, että ryhmä kehittyisi ajan kuluessa.

Ryhmätoiminnan kautta miehillä oli myös mahdollisuus saada tukea henkilöiltä, jotka elävät samanlaisessa elämäntilanteessa. Malinin (2000: 17-18) mukaan vertaisryhmän tieto perustuu aina henkilökohtaisiin kokemuksiin. Parhaimmillaan vertaisryhmä vahvistaa identiteettiä, lisää voimavaroja ja antaa välineitä ongelmien ratkaisuun.

Työssämme esitämme jokaisen ryhmäkerran toiminnan kuvauksen ja arvioimme prosessin onnistumista meidän ohjaajien että ryhmäläisten näkökulmasta. Lopuksi pohdimme omaishoitajien tukemista yhteiskunnallisella tasolla ja sosionomien mahdollisuuksia tukea miesomaishoitajia ryhmätoiminnan keinoin.

2 Opinnäytetyön toteutuksen lähtökohtia

Omaishoitajille järjestetään Vantaalla vertaistukea, mutta miehille ei ollut vielä omaa ryhmää. Saimme mahdollisuuden perustaa miesomaishoitajien ryhmän osana Omaishoito kehitty -osaprojektia.

2.1 Muutosvoimaa vanhustyön osaamiseen -hanke

Opinnäytetyömme liittyy Omaishoito kehitty -osaprojektiin, joka puolestaan kuuluu Muutosvoimaa vanhustyön osaamiseen -hankkeeseen. Hanke on ESR-rahoitteinen (Euroopan sosiaalirahasto). Keskusteltuamme projektipäällikkö Hannele Niiniön kanssa saimme hankkeelta rahoitusta ryhmän materiaalikuluihin.

”Muutosvoimaa vanhustyön osaamiseen -hankkeella haetaan ratkaisua Vantaan ja Espoon kaupunkien vanhustenhuollon nykyhaasteisiin. Hankkeessa uudistetaan vanhustyön palvelurakenteita ja työmenetelmiä innovatiivisilla kokeiluilla, kehittämällä henkilöstön osaamista ja verkostomaista työskentelyä. Vahvistamalla avohoidon palveluita siirretään palvelurakenteen painopistettä laitoshoidosta avohoitoon ja ennakoivaan työhön. Vantaalla on tavoitteena lisäksi kehittää kaupungin eri toimialojen yhteistyötä hyvän vanhuuden edellytysten luomiselle ja edistää ikäihmisten kotona asumista mahdollisimman pitkään”. (Niiniö 2009.)

”Omaishoito kehitty” on yksi Muutosvoimaa vanhustyön osaamiseen -hankkeen osaprojekteista. Tämän osahankkeen kehittämiskohteena ovat omaishoidettavien ja omaishoitajien tukimuodot. (Niiniö 2009.) Omaishoito kehitty -osaprojektissa omaishoitajille kehitetään uusia rahallisen tuen ulkopuolisia ja siitä riippumattomia palveluita ja tukimuotoja. Kehittämistyö jaettiin kolmeen kehittämiskohteeseen; a) Omaishoitajien sijaistamispalvelu, jossa vapaaehtoisten avulla tarjotaan omaishoitajalle ja hoidettavalle lyhytaikaista tukea kotiin b) Parkkitoiminta, jossa omaishoitajalle tarjotaan mahdollisuus jättää hoidettava lyhyeksi aikaa hoidettavaksi ja tulla yhdessä hoidettavan kanssa viettämään aikaa c) Ryhmässä on suunniteltu esitettä ja opasta omaishoitajille. (Ruotsalainen ym. 2009.)

Sijaistamistoiminta käynnistettiin syksyllä 2009 Korson seurakunnan diakoniatyön ja Vantaan kaupungin yhteistyönä. Toimintaan osallistui aluksi 12 vapaaehtoista. Kertaluontoiseksi palveluksi mainostetun toiminnan toivotaan jatkuvan. Parkkitoimintaa on puolestaan suunniteltu Korson päivätoiminnan yhteyteen. Tällä hetkellä myös Myyrinkodin päivätoiminnan tiloissa toimii kerran kuukaudessa Huilipiste, johon voi tuoda hoidettavan muutamaksi tunniksi, jolloin omaishoitaja pääsee hoitamaan omia asioitaan. Muistisairaana omaishoitajan palveluopas-

ta ei toteuteta alkuperäisen idean mukaan, sillä vastaavia oppaita on tarjolla jo useita. Suunnitelmissa on kaksisivuinen tiedotteen laatiminen. (Ruotsalainen ym.2009.)

2.2 Omaishoitajien vertaistuen järjestäminen Myyrmäessä

Vantaan omaishoidonohjaaja Piia Sneck kertoo, että Myyrmäen omaishoitajille järjestetään kerran kuukaudessa vertaistukiryhmä, joka on kohdennettu yli 65-vuotiaiden hoidettavien omaishoitajille. Jokaisella tapaamiskerralla on oma teemansa ja ajoittain paikalle kutsumaan asiantuntijoita luennoimaan. Vertaistukiryhmän ajaksi hoitajalla on mahdollisuus tuoda hoidettava päivätoimintaan. Kerran vuodessa, joka kevät järjestetään retki yhdessä Vantaankosken seurakunnan kanssa. Viime vuonna omaishoitajat kävivät Suomenlinnassa. Omaishoitajia ohjataan myös Polli:n (Pääkaupunkiseudun Omaiset ja Läheiset ry) järjestämiin tapahtumiin.

2.3 Opinnäytetyön suunnittelun vaiheita

Tiia Knuutinen suoritti opintoja Omaishoito kehitty - osaprojektissa vuonna 2009. Jo aiemmin hänelle oli syntynyt idea miesryhmän perustamisesta ja tämän hankkeen puitteissa se tuli mahdolliseksi. Tiia pyysi Hirvosen Annikaa parikseen ryhmän perustamiseen, sillä hänellä oli kokemusta luovista toiminnoista ja omaishoitajien tukeminen kiinnosti molempia.

Aloimme yhdessä suunnitella miesomaishoitajien ryhmää toukokuussa 2010. Otimme yhteyttä Myyrinkodin päivätoiminnan toiminnanohjaaja Maarit Alarantaan, joka lupasi käyttömme neuvotteluhuoneen. Laadimme suunnitelman, jossa pohdimme ryhmän kokoa, toimintaa ja tavoitteita. Halusimme perustaa omaishoitajamiehille oman ryhmän, koska usein miehet ovat tukipalveluiden vähemmistön edustajina ja heidän erityistarpeensa ja mielenkiinnon kohteensa jäävät vähemmälle huomiolle. Tavoitteenamme oli motivoida omaishoitajina toimivia miehiä lähtemään mukaan ryhmätoimintaan ja luoda heille vertaisverkostoa.

Kesällä 2010 aloimme suunnitella miesomaishoitajaryhmän kutsua (Liite 1). Halusimme lähettää kutsun mahdollisimman monelle eri taholle, jotta saavuttaisimme ryhmäämme riittävän määrän miehiä ja myös heitä, jotka eivät kuulu omaishoidon tuen piiriin. Lähetimme kutsut Vantaan omaishoidontuen kolmelle ohjaajalle, jotka toimittivat ne eteenpäin miesomaishoitajille. Kutsuja lähetettiin myös Vantaan muistiyhdistyksen toiminnanohjaajalle, Katriinan sairaalan geriatrian vastaanoton sairaanhoitajalle, Myyringin toimintakeskukseen, Myyrmäen yhteispalvelupisteen seniori-infoon sekä Myyrinkodin päivätoimintakeskukseen. Kaiken kaikkiaan kutsuja lähti arviolta noin 60 kappaletta.

Olimme suunnitelleet, että ottaisimme ryhmään 6-8 miestä. Ryhmäläisten yhdistävänä tekijänä olisi miessukupuoli ja omaishoitajana toimiminen. Emme rajanneet ryhmäläisten ikää tai hoitosuhteen muotoa (esimerkiksi hoitiko mies puolisoaan vai vanhempansa).

Ryhmätoiminnan suunnittelussa meille oli tärkeää huomioida miesten ajatukset ja mielipiteet, joten emme suunnitelleet etukäteen toimintaa liian tarkasti. Pienryhmän toiminnassa on tärkeää, että jokainen jäsen pääsee vaikuttamaan toiminnan sisältöön. Kurrosen (1989:13) mukaan toiminnan suunnittelu yhdessä motivoi ja aktivoi ryhmäläisiä. On myös todettu, että ryhmässä käynti keskeytetään harvemmin, kun ryhmä on yhdessä luonut toimintansa linjat.

Suunnittelimme ainoastaan tutustumiskerran sisällön sekä muutaman varaidean tuleville kerroille. Halusimme, että miehet saavat itse vaikuttaa toiminnan sisältöön, jotta se olisi heille mieluista ja motivoisi ryhmässä käymistä. Vara-ideoina meillä oli valokuvausta luonnossa sekä retki yhdessä sovittuun paikkaan.

2.4 Miesomaishoitajaryhmän tavoitteet ja arviointimenetelmät

Tavoitteenamme oli motivoida miehiä osallistumaan ryhmätoimintaan ja luoda heille vertaisverkostoa. Yhteisen toiminnan kautta tavoittelimme miesten voimaantumista ja jaksamisen lisääntymistä arjessa. Pyrimme myös siihen, että ryhmän toiminta jatkuisi miesten kesken opinnäytetyöprosessin jälkeen.

Arvioimme ryhmän kulkua ja tavoitteiden toteutumista säännöllisesti. Ryhmäkertojen arvioinnissa käytimme tekemäämme arviointilomaketta (Liite 2). Jokaisen ryhmäkerran jälkeen me ohjaajat jäimme keskustelemaan tekemistämme havainnoista ja kirjasimme ne lomakkeeseen. Arviointilomakkeella arvioimme muun muassa sitä, kuinka olemme onnistuneet miesten innostamisessa ryhmätoimintaan, kokivatko miehet saavansa ryhmästä tukea ja onko omaehtoiseen ryhmän jatkumiseen annettu tarpeeksi edellytyksiä.

Arvoimme myös omaa kehittymistämme ryhmänohjaajina henkilökohtaisten oppimispäiväkirjojen kautta. Koska ohjasimme ryhmää yhdessä, jatkuva vuorovaikutus oli tärkeää ja työparina annoimme palautetta toisillemme.

Pyysimme myös miehiltä palautetta ryhmän toiminnasta sekä kirjallisesti, että suullisesti. Viimeisellä ryhmäkerralla he saivat kotiin täytettäväksi palautekyselyn. Kyselyllä halusimme selvittää, ovatko omaishoitajat saaneet ryhmätoiminnan kautta lisää jaksamista arkeen ja jatkuvatko tapaamiset omaehtoisesti miesten kesken.

3 Opinnäytetyön taustaa

Teoreettisissa lähtökohdissa tarkastelemme, mitä omaishoitajuus on ja mitä eroja on mies- ja

naisomaishoitajuudessa. Esitämme myös ryhmätoimintaan liittyen ryhmäprosessiin ja ryhmänohjaamiseen liittyviä asioita. Halusimme tuoda esiin myös näkökulmia innostamiseen ja voimaantumiseen, sillä niiden merkitys ryhmäprosessin kulussa on oleellista.

3.1 Omaishoitajuus ja omaishoidontuki

Suomessa oli hoitovelvoite omaisia kohtaan aina vuoteen 1970 saakka. Tällainen velvoite on edelleen muun muassa joissakin Keski-Euroopan ja Baltian maissa. Suomi oli ensimmäisiä maita, jossa omaisten hoitoa alettiin tukea taloudellisesti. Tähän vaikutti nopea ikärakenteen muutos ja laman uhka. Vuonna 1993 sosiaalihuoltolakiin tuli asetus omaishoidon tuesta. Alkuun tukisopimuksia oli noin 12 000. (Salanko-Vuorela, Purhonen, Järnstedt & Korhonen 2006:25.) Määrä on kasvanut vuosittain ja vuonna 2009 omaishoidontukea sai noin 30 000 omaishoitajaa (Järnstedt ym. 2009:7).

Laki omaishoidon tuesta (nro937/2005) määrittelee omaishoitajaksi henkilön, joka on tehnyt omaishoitosopimuksen kunnan kanssa. Lain tarkoituksena on edistää hoidettavan edun mukaisen omaishoidon toteutumista turvaamalla riittävät sosiaali- ja terveydenhuollon palvelut sekä hoidon jatkuvuus ja omaishoitajan työn tukeminen. Omaishoidolla tarkoitetaan vanhuksen, vammaisen tai sairaan henkilön hoidon ja huolenpidon järjestämistä kotiloissa omaisen tai muun läheisen avulla. (Pajukoski, Rentola & Uotinen 2010:305.)

Omaishoitosopimuksen tehnyt henkilö on oikeutettu omaishoidon tukeen. Sillä tarkoitetaan kokonaisuutta, joka muodostuu hoidettavalle annettavista tarvittavista palveluista sekä omaishoitajalle maksettavasta hoitopalkkiosta, vapaapäivistä ja omaishoitoa tukevista palveluista. (Pajukoski ym. 2010:305.)

Omaishoidontukeen oikeutettu omaishoitaja saa työstään hoitopalkkiota. Palkkio määräytyy hoidon sitovuuden ja vaativuuden mukaan. Hoitopalkkion vähimmäismäärä on laissa säädetty ja se on 300 euroa kuukaudessa. Palkkio on veronalaista tuloa. Omaishoitajalla on oikeus vähintään kolmeen vapaapäivään kuukaudessa jos hän on yhtäjaksoisesti tai vähäisin keskeytyksin ollut sidottu hoitoon ympärivuorokautisesti tai jatkuvasti päivittäin. Kunnan tulee huolehtia hoidettavalle hoitopaikka omaishoitajan vapaan ajaksi. (Pajukoski, Rentola & Uotinen 2010:305.)

Omaishoidon tuesta laaditaan kunnan kanssa hoito- ja palvelusuunnitelma. Suunnitelmaan kirjataan mm. omaishoitajan antaman hoidon määrä ja sisältö ja miten hoidettavan hoito järjestetään hoitajan vapaiden ajaksi. Hoito- ja palvelusuunnitelma liitetään kunnan ja omaishoitajan väliseen sopimukseen omaishoidon tuesta. (Pajukoski ym. 2010:305.)

3.2 Omaishoitajuus prosessina ja arjen haasteet

Omaishoito prosessina tarkoittaa sitä, että siinä on erilaisia vaiheita, jotka edellyttävät omaishoitajalta erilaista sitoutumista. Toisen ihmisen hoiva alkaa usein niin, että omainen tarvitsee pientä apua arjen askareissa, mutta vähitellen hoivan tarve lisääntyy ja hoivaajan on vastattava yhä useammasta asiasta ja annettava yhä enemmän hoidettavalleen aikaa ja erityyppistä apua. Ajan myötä omaishoitajan oma aika alkaa käydä vähiin, samoin myös oma jaksaminen. (Lipponen 2008: 29.)

Erilaisia hoivatilanteita voidaan kuvata kolmen eri sitoutumisasteen avulla. Alussa omaishoitaja sitoutuu antamaan apua arjen askareissa. Seuraavan asteen sitoutumista edustavat hoivatilanteet, jotka edellyttävät hoivaajan jatkuvaa läsnäoloa. Kolmas ja sitovin hoivatilanne kuvastaa tilannetta, jossa asioiden hoito on ympärivuorokautista ja fyysisesti raskasta. Vaikka omaishoitaja hyväksyykin hoivan sitovuuden, silti sitä välillä protestoidaan. (Lipponen 2008:30,36.)

Arjen haasteita kuvastaa se, että itsestään selvät asiat muuttuvat vaikeasti saavutettaviksi. Omaishoitaja joutuu jatkuvasti miettimään, miten hoitaa asiat, jotka vaativat kotoa poistumista. Esimerkiksi kaupassa käyminen voi vaatia erityisjärjestelyitä. Lipponen (2008:37) kertoo kirjassaan omaishoitajasta, joka joutui juoksemaan kauppaan ja takaisin peläten samalla, mitä hoidettavalle hänen poissa ollessaan voisi tapahtua. Vähitellen ajan kanssa kilpajuoksu voi muodostua henkisesti raskaaksi, varsinkin kun hoidettavasta on jatkuva huoli. Huolimatta siitä, että omaishoitaja voisikin poistua hetkeksi kotoa, hänellä on vaikeuksia sitoutua säännöllisiin toimintoihin kuten harrastuksiin, koska hoivatilanteet muuttuvat usein äkillisesti. Jotkut omaishoitajat saattavat joutua luopumaan mökkielämästä, matkoista, sukujuhlista ja ystävien tapaamisista. Fyysisesti raskas työ vaatii hoitajalta hyvää kuntoa ja voimaa. Kuitenkin jotkut omaishoitajat saattavat jo itse olla iäkkäitä, jolloin fyysinen kunto voi osoittautua haasteeksi hoivatyössä. (Lipponen 2008:40,45.)

Jotkut omaishoitajat ovat joutuneet käymään läpi tilanteita, joissa puolison sairaus tai vamma on täysin yllättänyt kesken elämän arkipäivän. Parisuhde on tätä myötä muuttunut hoitosuhteeksi, jolloin uuteen tilanteeseen valmentautumiseen ja sopeutumiseen ei ole jäänyt aikaa. (Lappalainen ja Turpeinen 1999:7.) Monille roolin muutokset voivat olla erityisen haastavia elämässä. Miespuolisille hoitajille saattaa tulla uutena aikaisemmin naisille kuuluneet kotityöt ja vaimon hoitoon liittyvät askareet kuten peseminen, pukeminen, syöttäminen ja lääkyksestä huolehtiminen. (Huttunen 2004: 54.)

3.3 Omaishoitajan jaksamisen tukeminen

Omaishoitajien uupumusta ei aina ole helppoa tunnistaa. Se on saattanut kehittyä pitkän ajan kuluessa. Usein omaishoitaja kantaa hoidettavasta suurta huolta ja vastuuta ja silloin oma hyvinvointi unohtuu. Omaishoitajien uupumuksen ehkäisy on tärkeää, sillä omaishoitajan välisessä myös hoidettava voi huonosti. Tutkimusten mukaan omaishoidossa uuvuttavinta on henkinen kuormitus. (Hyvärinen 2006: 55.)

Omaishoitajalaki muuttui vuonna 2006. Vähimmäispalkkiota nostettiin ja omaishoitajan jaksamiseen ja terveyteen alettiin kiinnittää enemmän huomiota. Virallisen tuen ohella omaishoitaja tarvitsee myös epävirallista tukea omaisilta ja ystäviltä. Usein hoitovastuu jää kuitenkin yhden ihmisen harteille. Omaishoitajan on myös vaikea pitää kiinni ystävyssuhteista arjen sitovuuden vuoksi. Kunnan ja järjestöjen perustamat omaishoitajaryhmät tarjoavat vertaistukea. (Lahtinen 2008:16.)

Omaishoitajan jaksamista tuetaan lakisääteisillä vapaapäivillä. Tällöin hoidettava voi mennä kunnan laitokseen esimerkiksi viikon ajaksi, jolloin omaishoitaja saa levätä ja hoitaa omia asioitaan. Joskus omaishoitajat kuitenkin kokevat, että laitoksessa olo passivoi omaista, eikä häntä sen vuoksi haluta sinne laittaa. Joskus taas hoidettava ei halua mennä laitokseen eikä hoitaja raaski viedä häntä sinne vastentahtoisesti. Omaishoitajalla on mahdollisuus vapaa-aikaan myös silloin, jos hoidettava menee päiväksi, yleensä kerran viikossa päivätoimintakeskukseen. (Lahtinen 2008:17.)

Omaishoitajuuden edellytyksenä voidaan pitää sitä, että hoitaja huolehtii myös omasta psyykkisestä ja fyysisestä terveydestään. Hyvinvoiva hoitaja jaksaa myös hoitaa paremmin omaistaan. Omien voimavarojen pohtiminen auttaa myös ennakoimaan tilanteita. Omaishoitotilanne voi kuitenkin joskus muodostua niin raskaaksi, että sekä hoitajan, että hoidettavan kannalta on hyvä miettiä muita keinoja järjestää hoidettavan hoito. (Järnstedt, Kaivolainen, Laakso & Salanko-Vuorela 2009:133.)

3.4 Mies- ja naisomaishoitajuuden erot

Sukupuolieroja on jonkin verran sivuttu yleisessä omaishoitajatutkimuksessa. Turun yliopistossa vuonna 2001 tehty Niko Lahnuskarin Pro Gradu-tutkielma tutki aviomiesten kokemuksia puolisoiden omaishoitajina. Englanninkielisiä tutkimuksia puolestaan löytyi useampia.

Lahnuskari (2001:2-3) viittaa tutkimuksessaan Purhosen kertomaan, jonka mukaan valtaosa omaishoitajista on naisia, mutta miesomaishoitajien määrä on noussut tasaisesti. Vuonna 1999 miesomaishoitajia on arvioitu olleen noin 40 000 eli noin 10-20 prosenttia kaikista omaishoitajista.

jista. Tänä päivänä luku on varmasti suurempi. Miksi miesomaishoitajuuteen sitten pitäisi kiinnittää huomiota, ja mikä tekee siitä erityistä ja erilaista kuin naisomaishoitajuus?

Amerikkalaisen Nasua:n (National Association of State Units on Aging) tekemä tutkimus vuodelta 1998 vertailee mies- ja naisomaishoitajien eroja (Navaie-Waliser 2004). Verrattuna naisiin mies toimii harvemmin ensisijaisena omaishoitajana. Miehet osallistuvat harvemmin omaishoitajille järjestettyyn koulutukseen ja tukipalveluihin. Usein tukipalvelut ovat suunnattu naisille tai sopivat paremmin naisille. Miehet eivät ilmoita työn fyysisen kuormittavuuden lisääntymisestä tai muista hoitoon liittyvistä ongelmista yhtä herkästi kuin naiset. Miesomaishoitaja on useammin korkeasti koulutettu ja mukana edelleen työelämässä. Miehet pystyvät kuitenkin yleensä naisia paremmin yhdistämään hoivatyön muihin elämän velvoitteisiin ja arkirutiineihin. He eivät myöskään luovu yhtä herkästi harrastuksistaan ja omasta ajastaan. Yleisesti ottaen voidaan sanoa, että mies- ja naisomaishoitajat antavat erityylistä hoivaa, suhtautuvat hoidettavaan eri tavoin, ottavat osaa järjestettyihin tukimuotoihin eri tavoin ja heillä on hyvin erilaisia tarpeita liittyen hoivan antamiseen. Mies- ja naisomaishoitajien tarpeet ja toimintatavat eroavat merkittävästi ja antavat aihetta lisätutkimukseen ja miesnäkökulman esille tuomiseen.

Etenkin puolisoaan hoitavilla miehillä on suuri riski eristäytyä sosiaalisesti; Usein yhteydenpito sukulaisiin ja ystäviin on ollut vaimon vastuulla. (Kramer & Thompson 2002: 3-6.) Omaishoitajuus ei yleensä ole valinta vaan sitä voisi kutsua uudeksi yllättäväksi uraksi. Mies joutuu astumaan perinteisesti naiselle omaksuttuun rooliin. Miesomaishoitajat muun muassa käyttävät paljon enemmän aikaa kodinhoidollisiin tehtäviin, kuin miehet, jotka eivät ole omaishoitajia. Usein miehet hyväksyvät omaishoidon avioliittovalan jatkeena, työhön sitoudutaan ja sitä tehdään puhtaasti rakkaudesta ja kiintymyksestä. Vaikka omaishoito on ajoittain hyvinkin raskasta työtä, Kramerin tutkimus miesomaishoitajuudesta (2002) osoitti, että miehet jotka olivat hoitaneet vaimoaan kotona ja siirtäneet hänet hoitokotiin olivat masentuneempia, kuin miehet, jotka päättivät hoitaa puolisonsa kotona loppuun saakka. Hoitokotiin puolisonsa laittaneet surivat vaimonsa poissaoloa ja omaishoitajan roolin päättymistä. (Kramer & Thompson 2002: 30-33.)

Myös Lahnuskari (1999:36) on havainnut samansuuntaisia tuloksia Pro Gradu -tutkielmassaan. Haastatteluissa miehet olivat korostaneet omaishoitajaksi ryhtymistä luonnolliseksi asiaksi ja sen mahdollistavan yhteisen elämän jatkumisen. Puolisoa ei haluttu laittaa laitokseen, ja yhdessä kotona asumista pidettiin molempien henkisen hyvinvoinnin kannalta parempana vaihtoehtona.

3.5 Ryhmätoiminta tukemisen välineenä

Ryhmää ohjattaessa on hyvä tunnistaa joitakin peruskäsitteitä, jotka täytyy ottaa huomioon kun tavoitellaan onnistunutta ryhmänohjausta. Ryhmän rakenteita ovat koko, säännöt, tarkoitus, työnjako, vuorovaikutus ja johtajuus (Niemistö 1999:16-17). Tunne kuulumisesta ryhmään, jossa välitetään ja huolehditaan toisista, on osallistujalle tärkeää (Vilén 2002:203). Ryhmän koheesiota eli yksilöiden yhteenkuuluvuuden tunnetta voidaan lisätä erilaisilla keinoilla. Ohjaajan pitää miettiä, mikä on ryhmän tavoite ja miten syvällisesti on tarkoitus käydä läpi ryhmäläisten henkilökohtaisia ajatuksia ja tunteita. (Vilén 2002:212.) Ryhmäprosessin ideana on ajatus tai toive siitä, että ryhmä kehittyisi ajan kuluessa (Niemistö 1999:21).

Ryhmän ohjaajan tehtävä on johtaa ryhmää ja auttaa ryhmän jäseniä työskentelemään perustehtävänsä mukaisesti. Perustehtävä puolestaan määrittää ohjaajan roolia. (Niemistö 1999:67.) Ryhmän toimintaedellytyksiä ovat sen fyysinen ympäristö, aika, kokoontumistiheys, ryhmän koko ja tapa miten ryhmään liitytään. Aikarajojen löystyminen voi heikentää ryhmärakennetta ja pahimmillaan aiheuttaa kaaosta. (Mt:51-52.)

Yhdessä sovitaan onko ryhmä suljettu vai avoin, hyväksytäänkö poissaoloja, vaaditaanko osallistumisen täsmällisyyttä ja edellytetäänkö vaitiolovelvollisuutta (Niemistö 1999:81). Jos rajat ovat epäselvät ja niitä rikotaan, ryhmän toiminta vaikeutuu. Tietoisuus rajoista auttaa ryhmään sitoutumista ja noudattamaan sen rakenteita. (Niemistö 1999:62.) Ohjaajan tulee valita tarkoitukseen sopiva ryhmämalli. Suljetussa ryhmässä osallistujat on määriteltty etukäteen, eikä ryhmän toimintaan oteta uusia kesken kauden, vaikka joku ryhmäläisistä lopettaisi kesken. Omaishoitajien ryhmäksi sopii hyvin niin kutsuttu suljettu ryhmä. (Kaukkila & Lehtonen 2007:15-17.)

Turvallisessa ja pienessä ryhmässä ihmisellä on mahdollisuus vapautua ja ilmaista henkilökohtaisia asioitaan, joita ei muuten uskaltaisi kertoa (Vilén 2002:203). Turvallisuuden tekijöitä ryhmässä ovat luottamus, hyväksyntä, avoimuus, tuen antaminen, halukkuus yhteistyöhön ja sitoutuminen ryhmään (Mt.:211). On tärkeää, että jokainen uskaltaa olla oma itsensä ja kokee, että hänet hyväksytään sellaisena kuin on. Hyväksytyksi tulemisen kautta ihminen voi luottaa paremmin toisiin ja uskaltaa kertoa tunteistaan ja ajatuksistaan. Luottamus lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta, mikä puolestaan edesauttaa sitoutumista ryhmän toimintaan.

Ryhmätoimintaan kuuluu yhtenä osana voimaantumisen käsite. Voimaantumisen tunne syntyy siitä, että ihminen oivaltaa toiminnan kautta itselleen merkityksellisen asian ja kokee onnistuvansa ja olevansa hyväksytty. Voimaantuminen on sosiaalinen ja henkilökohtainen prosessi, jota ei voi antaa toiselle, mutta sen sijaan voidaan luoda kannustavia ja myönteisiä tilanteita, jotka edistävät voimaantumista. (Vilén, Leppämäki & Ekström 2002:274-275.) Jotta kokemus yhdessä tekemisessä olisi yksilöä voimaannuttavaa, ihmisen on tärkeää löytää itselleen luon-

tainen tapa toimia ja ilmaista itseään. Vilénin ym. (2002:275) mukaan osallistujien voimaantumista voidaan tukea toimimalla hienovaraisesti, rohkaisemalla osallistujia avoimuuteen, vapaamuotoiseen toimintaan, luottamukseen ja tasa-arvoisuuteen.

Voimaannuttava toiminta voi mahdollistua innostamisen kautta. Innostaminen (animation, animacion) on peräisin latinankielisestä sanasta anima, joka tarkoittaa elämää/ elähdyttämistä. Innostamisen ajatuksena on tapa elähdyttää ihmisten hermistymisen ja itsetoteutuksen prosessia. Sen painopiste on ihmisten vuorovaikutuksen lisäämisessä. Innostamisen tavoitteena on lisäksi edistää sosiaalista muutosta ja luoda tilanteita, jotka parantavat ihmisten elämän laatua. (Kurki 2000: 19.) Innostamisella pyritään motivoimaan, herättelemään, vahvistamaan ja koordinoimaan yksilöiden ja ryhmien kykyä ja voimia sekä mahdollistaa heidän osallistumisensa sosiaaliseen, kasvatukselliseen ja kulttuuriseen toimintaan. (Mt.:23.) Innostamisen tehtävät ryhmässä perustuvat siihen, että ihmiset osallistuvat itseään koskevaan toimintaan. Vastuu osallistumisesta on sekä ohjaajalla että ryhmän jäsenillä. Innostajan rooli korostuu erityisesti toiminnan alkuvaiheessa. Innostajan on osattava johtaa omalla persoonallaan ja dynaamisuudellaan ja näillä ominaisuuksillaan yllyttää ja herätellä ihmisiä ilman määräilyä. (mt.:77,83.)

Nykyään yleisiä ryhmämuotoja ovat niin kutsutut oma-apuryhmät ja vertaistukiryhmät. Samanlainen elämäntilanne tekee omaishoitajista vertaisia. Vertaisryhmässä on mahdollista saada ja antaa tukea saman kokeneille. Ammattihenkilö ei pysty samaistumaan omaishoitajien tilanteeseen ilman omakohtaista kokemusta, joten toisen ryhmäläisen tuki on tärkeää. Vertaisryhmän tieto perustuu aina henkilökohtaisiin kokemuksiin. Parhaimmillaan vertaisryhmä vahvistaa identiteettiä, lisää voimavaroja ja antaa välineitä ongelmienratkaisuun. (Malin 2000:17-18.) Omaishoitajien ryhmän tavoitteena on ennen kaikkea tarjota heille tilaisuus hetkeksi irtautua hoitamisesta ja tavata muita samassa elämäntilanteessa olevia. Ryhmän ilmapiiri tulee heti alusta alkaen olla mahdollisimman turvallinen ja rento, jossa koetaan ymmärrystä, arvostusta ja yhteenkuuluvuutta ryhmän jäsenten kesken. (Harjula 2003:11.) Yhteisten kokemusten kautta voi olla helpottavaa huomata, ettei ole yksin omaishoitotilanteessaan. Henkisen tuen lisäksi vertaisryhmästä voi saada myös käytännön vinkkejä arkeen. (Järnstedt, Kaivolainen, Laakso & Salanko-Vuorela 2009:135.)

3.6 Ryhmäprosessi

Ryhmänohjaajan rooli ja tehtävät muuttuvat ryhmän edetessä. Alussa ryhmäläiset ovat riippuvaisia ohjaajasta, mutta kokoontumiskertojen edetessä ohjaajan täytyy osata pikkuhiljaa siirtää enemmän taka-alalle ja antaa vastuuta ryhmäläisille. On hienoa, jos ryhmä pystyy jatkamaan omaehtoisesti ilman ammatti-ohjaajaa. Jokainen ryhmä kasvattaa ja opettaa ryhmänohjaaja ja tarjoaa arvokaita kokemuksia ja taitoja. Kokemuksen kautta oppii huoma-

maan, milloin tarvitaan enemmän ohjausta, ja milloin on sopiva hetki siirtyä taka-alalle. (Kaukkila & Lehtonen 2007:63.)

Ihminen tarvitsee toista ihmistä tullakseen omaksi itsekseen. Ryhmässä opimme itsestämme ja tunteistamme sekä opimme kuuntelemaan ja huomioimaan muita ihmisiä (Kaukkila & Lehtonen 2007:12). Ensimmäisellä tapaamiskerralla ryhmä alkaa muodostua eli ryhmäytyä. Ryhmälle laaditaan yhdessä säännöt ja toimintatavat. Ryhmäläiset ovat riippuvaisia ohjaajastaan ja tukeutuvat tähän. Ryhmäläiset etsivät omaa paikkaansa ryhmässä ja samalla tarkkailevat muita. Keskusteluaiheet ovat tässä vaiheessa usein melko pinnallisia. Alkukankeuden jälkeen ryhmäläiset alkavat rentoutua ja keskustelusta tulee avoimempaa. Alkuinnostuksen jälkeen ja vieraskoreuden ohi mennessä ryhmäläiset alkavat uskaltaa tuoda esiin myös eriäviä mielipiteitä. Joskus jopa ryhmän toimintaa ja tehtävää aletaan kyseenalaistaa. Ryhmässä syntyvät konfliktit ovat kuitenkin normaaleja ja hyvin käsiteltyinä ne puhdistavat ilmaa ja jopa parantavat ryhmän toimintaa. Seuraavaa vaihetta kutsutaan yhteistoiminnan vaiheeksi, jolloin ryhmäläiset ovat taas aktiivisia ja innostuneita. Oma rooli on selkiintynyt ja ryhmäläisten välillä vallitsee kunnioitus ja yhteisymmärrys. Lopulta tulee kuitenkin viimeinen kokoontumiskerta ja ryhmän toiminta päättyy. Luopumisvaihe voi nostattaa tunteet pintaan. Eroahdistusta voi lieventää suunnittelemalla jatkotapaamisia ja sopimalla mahdollisesta yhteydenpidosta ryhmän päättymisen jälkeen. (Kaukkila & Lehtonen 2007:24-26.)

4 Toiminnan kuvaus

Miesomaishoitajien ryhmä kokoontui kuusi kertaa syksyllä 2010. Ryhmään osallistui säännöllisesti viisi miestä. Kaikki miehet olivat eläkeikäisiä ja toimivat puolisoidensa omaishoitajina. Jokaiselle kerralle olimme suunnitelleet tietyn teeman, jonka mukaan toiminta valikoitui.

4.1 Tutustumiskerta

Toiminnan suunnittelu

Lähdimme suunnittelemaan miesomaishoitajien ryhmän toimintaa työskentelymenetelmillä, jotka olimme aikaisemmin kokeneet toimiviksi ohjatessamme ryhmiä. Kuvien käyttö esittelykierroksella herättää aina joitakin ajatuksia ja keskustelunaiheita, joten valitsimme kuvat ryhmäläisten esittelykierroksen tueksi. Lisäksi koimme tärkeäksi sopia ryhmäläisten kanssa yhteisistä pelisäännöistä, jotka selkeyttäisivät ryhmän toimintaa tulevilla kerroilla. Hankimme kartongin, johon oli tarkoitus koota miesten itse miettimät säännöt. Sovimme myös, että ryhmän tavoitteet olisi hyvä käydä läpi ensimmäisellä kerralla. Tavoitteenamme oli jo alusta asti se, että miehet saisivat voimia, vertaistukea ja iloa arkeen ryhmätoimintojen kautta ja, että miehet jatkaisivat omaehtoisena tapaamisia ryhmäkertojen jälkeen. Näin ollen suunnittelimme ohjelman sellaiseksi, jossa miehet toimisivat pareittain, jotta tutustuminen ryhmäläisten kesken onnistuisi.

Toiminnan kuvaus

Tulimme jo pari tuntia aikaisemmin Myyrinkotiin tekemään valmisteluita ennen ryhmän alkua. Osallistujia saapui yhteensä kuusi, joista yksi ei ollut etukäteen ilmoittautunut meille puhelimitse. Miehet saapuivat hyväntuulisena ja kättelivät ja esittelivät itsensä toisilleen. Tunnelma oli heti alussa vastaanottavainen ja keskustelevala. Odotimme, että kaikki saapuisivat ennen kuin aloittaisimme.

Kun kaikki olivat saapuneet, pyysimme miehiä ottamaan kahvit ja kuvan, joka kuvastaisi heitä itseään ja jonka kautta he haluaisivat esitellä itsensä. Me ohjaajat esittelimme aluksi itsemme kertomalla työhistoriastamme ja opiskelujemme loppusuorasta. Muistutimme vielä, että ryhmä on osa opinnäytetyötämme, vaikka aiheesta oli jo kerrottu ryhmäkutsussa. Kerroimme, että toivomme ryhmän jatkuvan myös meidän ohjaamien kuuden kerran jälkeen. Eräs mies pyysi yllättäen ”pilke silmäkulmassa” meitä yhteiseen tapaamiseen joku kerta ohjattujen ryhmätoimintojen jälkeen. Miehet eivät vielä kuitenkaan yhteisesti keskustelleet toistensa tapaamisesta ohjattujen ryhmäkertojen päätyttyä. Me ohjaajat olimme iloisia ja yllättyneitä kutsusta! Emme olleet odottaneet kenenkään sanovan niin, varsinkaan ensimmäisellä kerralla.

Kun miesten vuoro tuli esitellä itsensä, pyysimme heitä myös kertomaan, kuinka kauan he ovat olleet omaishoitajina ja millä mielellä he olivat tulleet ryhmään. Jokainen valitsi itselleen kuvan, esitteli itsensä ja kertoi kuinka kauan on ollut omaishoitajana ja ketä hoitaa. Kävi

ilmi, että kaikki miehet hoitavat puolisoaan ja että heille oli tärkeää kertoa tunteistaan ja hoidettavien tilanteesta. Omaishoitajat kertoivat myös harrastuksistaan. Osa piti pyöräilystä, luonnosta ja puutöistä, joku harrasti teatteria, tanssia ja uimista. Muutamalla miehellä arjen työt veivät kaiken vapaa-ajan. Kukaan miehistä ei kertonut, millä mielellä on tullut ryhmään, joten pyysimme miehiä vielä kertomaan tästä. Yksi miehistä kertoi tulevansa uteliaalla mielellä. Miehet alkoivat helposti puhua muista asioista, joten kaikki eivät kerinneet sanoa omia ajatuksiaan. Esittelyyn meni melkein puolet ajastamme ja meidän piti muistuttaa miehiä ajankulusta ja siirtyä seuraavaan aiheeseen.

Seuraavaksi pyysimme miehet pöydän äärestä ”Suomen kartalle”. Osoitimme neljä eri kohtaa huoneessa, jossa sijaitsivat ilmansuunnat ja pyysimme miehiä menemään siihen kohtaan seisomaan, josta on alun perin kotoisin. Sitten jokainen vuorollaan kertoi, mistä kaupungista tai kylästä oli kotoisin. Me ohjaajatkkin olimme mukana Suomen kartalla. Tavoitteenamme oli, että miehet löytäisivät itselleen Suomen kartalla sellaisen parin, joka olisi kotoisin samalta suunnalta. Lopulta meillä oli pari Pohjois-Suomesta, pari Itä-Suomesta ja kaksi ”Stadin kundiä”, kuten he itseään kutsuivat. Palasimme pöytien ääreen ja pyysimme miehiä pohtimaan tulevien ryhmäkertojen toiveita ja odotuksia pareittain. Annoimme miehille kynät ja paperia, johon toiveet voisi kirjata. Kaksi miehistä huomasivat omaavansa yhteisiä tuttuja ja puheenaiheet olivatkin muualla kuin annetussa tehtävässä. Kävimme pariin otteeseen hienovaraisesti muistuttamasta heitä toiveiden ja odotusten kirjaamisesta. Annoimme heidän kuitenkin myös keskustella omiaan, koska pidimme sitä tutustumisen kannalta tärkeänä.

Kun olimme aloittamassa yhteistä odotusten ja toiveiden läpikäymistä, eräs mies sanoi, että hän oletti, että me jo tiedämme, mitä asioita tulevilla kerroilla tehdään. Kerroimme miehelle, että meillä on kyllä ideoita, mutta haluamme kuulla myös heidän ajatuksiaan ja toiveitaan. Puhuimme yhteisesti siitä, mitä eri kiinnostuksen kohteita miehillä ja naisilla on ryhmätoimintojen suhteen ja eräs miehistä sanoi, että lopetti käymästä eräässä ryhmässä, koska hänen mielestään toiminta oli siellä hyvin naismaista. Joku kertoi, että ei pitänyt hengellisistä lauluista. Kävimme läpi jokaisen parin tuotokset, jotka vaihtelivat paljon. Miehet toivoivat liikuntahetkiä sekä päivän lehden aiheista ja sarjakuvista keskustelua. Joku toivoi neuvontaa omaishoitajien työhön sekä tietoa lomanviettopaikoista, joissa virkistäytyä yhdessä hoidettavan kanssa. Toiveiden ja odotusten purun jälkeen pyysimme miehiä vielä miettimään pareittain ryhmän yhteisiä sääntöjä. Eräs mies toivoi, ettei huolista ja sairauksista puhuttaisi, vaan keskityttäisiin iloiseen asioihin. Sanoimme miehelle, että emme voi kieltää huolista puhumista, mutta ei unohdettaisi myöskään iloisia asioita. Samainen mies toivoi myös, että sopuisa väittely olisi sallittua. Joku toivoi, että oppisimme toisiltamme uusia asioita. Kaikki miehet osallistuivat keskusteluun yhteisistä säännöistä. Muistutimme miehiä vaitiolovelvollisuudesta, joka otettiin vastaan itsestään selvänä asiana. Mainitsimme myös siitä, että jokaiselle annetaan puheenvuoro.

Ehdotimme myös pareja keksimään ryhmälle nimi. Joku ehdotti, että nimeksi tulisi ”Anit” meidän ohjaajien nimikirjainten mukaan, mutta tämä ei saanut yleistä kannatusta. Miehet pohtivat myös nimeä ”Hoitovaarit” tai ”Vaarit”, mutta jonkun mielestä nimi oli liian leimaava. Jätimme nimi-idean mietintään.

Tarkensimme vielä miehille ryhmän tavoitteet. Tavoitteenamme kaikilla ryhmäkerroilla oli se, että miehet saivat toiminnan kautta voimia ja iloa arkeen ja että he saivat toisiltaan vertaistukea. Selkeytimme ryhmän toimintaa myös kertomalla, että ryhmään ei oteta enää kesken kauden uusia jäseniä vaan ryhmä on suljettu ryhmä. Lopuksi toivoimme miesten vielä kertovan ajatuksistaan ryhmän lopussa, mutta sama ilmiö, joka toistui alussa, toistui nyt lopussakin eli kaikki eivät saaneet puheenvuoroa, koska keskustelu miesten kesken johti aivan muihin aiheisiin.

Ryhmä päättyi kymmenen minuuttia yli sovitun ajan. Miehet lähtivät yhtä aktiivisesti keskustellen kuin olivat tulleetkin. Me ohjaajat jäimme keskustelemaan ryhmän tapahtumista, seuraavan kerran ohjelmasta ja työnjaosta. Kirjoitimme kartongille ylös miesten ehdottamat säännöt, jotka oli tarkoitus seuraavan kerran alussa käydä vielä yhteisesti läpi.

Pohdinta

Mielestämme oli tärkeää jo ensimmäisellä kerralla kuulostella miesten valmiuksia omaehtoiseen toimintaan, seuraamalla ja havainnoimalla heidän keskinäistä vuorovaikutusta. Alusta asti miehet osoittivat olevansa hyvin aktiivisia keskustelemaan sekä toistensa että meidän ohjaajien kanssa. Miesten suhtautuminen meihin ohjaajiin oli positiivista ja eräs mies toivoi vielä meidän ohjaajien saavan mahdollisimman paljon irti ryhmäkerroista. Ryhmässä vallitsi kokonaisuudessaan avoin ja huumoria ylläpitävä ilmapiiri. Keskustelua riitti koko ajaksi. Etenkin kolme miehistä oli kovin puheliaita, kolmen ollessa vähän hiljaisempia. Kuitenkin haasteellisenä koimme sen, että miehet eivät pysyneet aina niissä aiheissa, joita heiltä kysyttiin. Ajoittain vaikutti siltä, että miehillä oli niin paljon asiaa, että heidän oli vaikeaa keskittyä meidän ohjaajien kysymyksiin. Heidän oli myös ajoittain haasteellista antaa puheenvuoro toiselle. Lisäksi tarkoituksemme oli, että olisimme ehtineet sääntöjen purussa käydä läpi myös poissaolot ja myöhästymiset, mutta unohdimme ne, koska juteltavaa oli niin paljon. Pohdimme ohjaajina sitä, että toisaalta nyt tutustumiskertana sallimme miesten keskustelua keskenään enemmän, jotta he tutustuisivat toisiinsa paremmin.

Totesimme, että pelkkä omaishoitajana oleminen ei tee ryhmästä homogeenistä. Miehet olivat erilaisia persoonia erilaisine toiveineen. Koimme haasteelliseksi tulevia kertoja ajatellen myös sen, että ryhmässä oli miehiä, jotka elivät eri vaiheessa elämää omaishoitajina. Joku toivoi meiltä neuvoa omaishoitajuuteen ja joku painotti innostavaa toimintaa ryhmäkerroille. Päätimme ottaa huomioon tulevilla kerroilla kaikkien toiveet ja odotukset, mahdollisuuksien mukaan. Pyrkimyksemme on olla tasapuolinen kaikkia ryhmän jäseniä kohtaan.

Ensimmäinen kerta oli meille hyvin opettavainen, koska saimme tuntumaa siihen, minkälaisia miehiä ryhmässä on ja minkälaisiin asioihin tulisi kiinnittää huomiota. Kokonaisuudessaan koimme ensimmäisen kerran onnistuneeksi haasteista huolimatta. Iloinen yllätys oli myös se, että jopa kuusi miestä oli saapunut paikalle. Jatkossa koimme tärkeäksi havainnoida ryhmäläisten välisiä vuorovaikutussuhteita ja motivaatiota ryhmän toimintaan osallistumisessa. Huomiot kirjaisimme joka ryhmäkerran jälkeen tekemäämme arviointilomakkeeseen. Lisäksi pohdimme mahdollisia haasteita, joita ryhmässä voisi jatkossa esiintyä sekä edellytyksiä ryhmän jatkumiseen tulevaisuudessa. Yhtenä haasteena pidimme miesten erilaisuutta ja sitä, riittäisikö omaishoitajuus ja miessukupuoli ainoiksi yhdistäviksi tekijöiksi.

Ensimmäisen ryhmäkerran jälkeen saimme yhteydenoton eräältä miesomaishoitajalta, joka olisi halunnut ilmoittautua ryhmään mukaan. Jouduimme kuitenkin kertomaan, että ryhmä oli jo aloittanut toimintansa suljettuna ryhmänä, joten siihen ei voinut enää jälkikäteen liittyä. Pohdimme myöhemmin olimmeko tehneet oikean ratkaisun, sillä mies olisi voinut saada tukea ryhmästä. Olimme kuitenkin päättäneet pitää kiinni jo aiemmin sovitusta, sillä olimmehan jo miehille kertoneet, että ryhmään ei oteta uusia jäseniä. Ryhmäytyminen ja luottamuksen syntyminen alkoivat jo ensimmäisellä ryhmäkerralla ja pelkäsimme, että uuden jäsenen tullessa ryhmään kesken kaiken tämä prosessi alkaisi alusta.

4.2 Liikunnalla vireyteen

Toiminnan suunnittelu

Sovimme, että aloitamme ryhmäkerrat aina kuulumiskierroksella. Toisella kokoontumisella kertaissimme vielä nimet. Näyttäisimme miehille myös kartongin, jolle olimme kirjanneet edellisellä kerralla ryhmän yhteisiä sääntöjä.

Toista tapaamiskertaa suunnitellessamme halusimme ottaa jo miehiltä tulleet toiveet huomioon. Kahdelta parilta oli tullut toive jonkinlaiseen liikuntatuokioon, joten päätimme suunnitella tapaamiselle jumppaohjelman. Koska kohderyhmänä olivat hyväkuntoiset miehet, meidän piti huomioida, ettei jumppa olisi liian ”naisellinen”. Valitsimme musiikkikappaleet, joissa oli rento ja hauska rytmi mutta jotka eivät kuitenkaan olleet liian nopeita, sillä tarkoituksemme oli luoda rento ilmapiiri jumppahetkeen ja että jokainen pääsisi mukaan. Päätimme, että emme ohjaisi tuolijumppaa, koska se on yleensä suunnattu huonokuntoisille ikäihmisille. Haasteita aiheuttaisi myös tilan ahtaus joten siirsimme tuoleja huoneen perälle niin paljon kuin mahdollista, jotta saisimme mahdollisimman paljon tilaa.

Yhtenä ryhmän tavoitteena on miesten voimaantuminen. Suunnittelimme ohjelmaan ”voima-puun” teon. Miehet kirjaisivat meidän askartelemiin puun lehtiin asioita, joista saavat voimaa, iloa ja jaksamista arjessa. Tämän jälkeen kävisimme asiat yhdessä läpi ja liimaisimme ne pahviseen puunrunkoon. Lopuksi vielä yhdessä tarkastelimme, miltä heidän yhteinen

voimapuunsa näyttää ja millaisia asioita sinne on kertynyt.

Koska voimapuun tekeminen voi olla hyvinkin tunteita ja ajatuksia herättävä, halusimme suunnitella ”loppukevennyksen”, jotta kaikki voisivat lähteä kevein mielin kotimatalle. Kävimme taas miesten toiveita läpi. Yhden miehen ehdotus oli ollut puhua lempisarjakuvahahmoista, joten valitsimme sen loppukeskustelun aiheeksi. Teimme myös alustavaa tehtävänjakoa tulevalle kerralle.

Toiminnan kuvaus

Toiselle tapaamiskerralle saapui viisi miestä. Yksi miehistä, joka ei ollut ilmoittautunut, mutta oli viime kerralla mukana, ei tullut. Miehet tervehtivät meitä ja toisiaan jo hyvin tuttavallisesti. Ilmapiiri oli rennompia, kun ensikerran alkujännitys oli poissa.

Aluksi otimme kahvit ja kävimme istumaan ringiin. Olimme päättäneet siirtyä pöydän ympäriltä ringiin, sillä se helpottaa vuorovaikutusta ja tunnelma on vapautuneempi. Kaikki myös näkevät ja kuulevat toisensa näin paremmin. Miehet kertoivat viikon kuulumiset ja kertoivat vielä nimensä. Moni oli ollut sienestämässä ja siitä kumpusikin keskustelua! Sieniä oli kerätty ja kuivattu ja leivottu jos jonkinlaista herkkua. Kuulumisiin vierähti 40 minuuttia. Kuulumisten jälkeen otimme esiin kartongin, jolle olimme kirjanneet edellisellä kerralla sopimamme ryhmän säännöt; muun muassa sopuisa väittely on sallittua ja ikävistä asioista saa puhua, mutta muistetaan myös iloiset asiat. Säännöistä oltiin edelleen yhtä mieltä. Lisäksi sovimme vielä, että jos joku ei pääse tulemaan ryhmään tai tulee myöhässä, siitä ilmoitetaan ohjaajille etukäteen.

Seuraavaksi aloitimme jumpan. Ensiksi teimme erilaisia jumppaliikkeitä noin 10 minuutin ajan ja lopuksi vielä venyttelimme rauhallisen musiikin tahdissa. Miehet osallistuivat jumppaan todella innoissaan ja aktiivisesti. Lisäksi kaikille riitti juuri sopivasti tilaa liikkua. Jotkin jumppaliikkeet herättivät hilpeyttä ja naurua, mutta venytyksissä hiljennyttiin rauhallisen musiikin ajaksi. Jumpan jälkeen miehet kehuivat, että liikunta oli tehnyt todella hyvää, ja että enemmänkin pitäisi venytellä. Kaikki ryhmän miehet ovat kuitenkin fyysisesti hyväkuntoisia ja harrastavat liikuntaa kukin eri muodoissaan.

Ryhmätoiminnan yhtenä tavoitteena on, että miehet jatkaisivat tapaamisia ilman meitä ohjaajia kuudennen ryhmäkerran jälkeenkin. Halusimme sitouttaa miehet myös käymään kaikilla meidän ohjaamillakin ryhmäkerroilla. Päätimmekin jo suunnitella yhdessä viimeistä tapaamiskertaa. Kysimme miehiltä, mitä mieltä he olisivat jos menisimme viimeisellä tapaamiskerralla keilaamaan. Aluksi miehet olivat vähän hämmentyneitä. Selvisikin, että kukaan miehistä ei ollut aiemmin keilannut. Pian kaikki olivatkin jo aivan innoissaan ja halukkaita kokeilemaan uutta lajia. Sovimme, että viimeinen tapaaminen olisi Tikkurilan keilahallissa.

Tarkoituksenamme oli ollut ottaa seuraavaksi ”voimapuun” teko, mutta aikaa oli enää jäljellä puolisen tuntia. Päätimme siirtää ohjelmanumeron seuraavaan kertaan, koska pidimme sitä niin tärkeänä, ettemme halunneet, että sen kanssa joutuisimme kiirehtimään. Siirryimme seuraavaan aiheeseen, eli puhumaan lempisarjakuvahahmoista. Selvisi, että yksi mies on erityisesti innokas sarjakuvien lukija, muut eivät olleet paljoa niitä lukeneet. Aiheesta kuitenkin riitti puhetta, kun kävimme yhdessä läpi tuttuja sarjakuvahahmoja. Loppuaika kului vapaasti keskustellen eri aiheista.

Pohdinta

Ennen kello kahta aloimme vähän jännittää, montako miestä saapuisi paikalle. Millainen kuva heille jäi ensimmäisestä kerrasta? Kun lopulta kaikki viisi miestä olivat koossa, olo oli helpotunut ja iloinen. Ryhmämme oli takaisintulemisen arvoinen!

Ringissä istuminen tiivisti tunnelmaa entisestään. Kaikki keskittyivät hyvin yhteisiin asioihin. Miehet ottivat hyvin kontaktia toisiinsa ja myös meihin ohjaajiin. Usein miehet keskustelevatkin paljon keskenään ja me ohjaajat lähinnä kuuntelemme ja toki välillä kommentoimme. On hyvä antaa miesten jutella keskenään, eikä turvautua liikaa meihin ohjaajiin ryhmän jatkumisen kannalta. Muutama mies on vähän hiljaisempi ja välillä me ohjaajat osoitamme heillekin puheenvuoroja puheliaampien innostuessa.

Olimme toiseen ryhmäkertaan hyvin tyytyväisiä. Tunnelma oli rento ja vapautunut. Nauroimme paljon ja kaikilla tuntui olevan hauskaa. On hienoa nähdä miesten kiinnostuneisuus ja sitoutuneisuus ryhmää kohtaan. Yksi mies oli vaihtanut kuntosalipäiväänsä tullakseen ryhmään ja yksi miehistä oli tutustunut netissä sosionomin ammattiin. Miesten lähdettyä me ohjaajat olimme iloisia ja huojentuneita hyvin onnistuneesta ryhmäkerrasta. Yhteistyömme sujuu mutkattomasti ja toimintojen suunnittelu on helppoa aktiiviselle ryhmälle.

Pohdimme vielä haasteita tuleville kerroille. Mietimme, kuinka miehet voisivat tutustua toisiinsa vielä paremmin ja kuinka hiljaisemmatkin osallistuisivat enemmän keskusteluun.

4.3 Voimapuun anteja ja oivalluksia

Toiminnan suunnittelu

Kolmatta tapaamiskertaa suunniteltaessa halusimme vaihtelua ryhmän alkuun kuulumiskierokselle. Ajattelimme, että kuvien sijasta lyhyet mietelauseet paperilapuilla voisivat toimia

miesten päivän olotilojen kuvaamisen pohjana. Mietelauseet kuvaisivat erilaisia tunnetiloja. Lisäksi ajattelimme, että viime kerralla tarkoituksella pois jätetty ”voimapuu” olisi nyt tämän kerran pääaihe. Mielestämme oli tärkeää tässä vaiheessa ryhmäkertaa saada miehet pohtimaan omia voimavarojaan arjessa ja tarkoituksemme oli, että voimavarat saisivat voimapuun kautta konkreettisen muodon, jota tarkastellessa miehet saisivat uusia näkökulmia ja ajatuksia niihin.

Päätimme myös käydä lyhyesti läpi lomanviettomahdollisuuksia tarjoavia tahoja, joiden kautta omaishoitaja ja hoidettava voivat päästä virkistäytymään. Tätä toivottiin ensimmäisellä kerralla ryhmän odotusten ja toiveiden läpikäymisen yhteydessä. Varasuunnitelmana ryhmän lopetuksiksi meillä oli Iltalehden tietovisa, jonka päätimme pitävämme jos aikaa jäisi. Toisaalta ajattelimme myös, että tietovisa toimisi hyvänä loppukevennyksenä ryhmän päätökselle. Päätimme, että istuisimme jälleen kuulumiskierroksen ringissä, koska olimme aikaisemmin todenneet, että ringissä istuminen rentouttaa ilmapiiriä ja samalla myös omalla tavallaan lähentää ryhmää ja auttaa miehiä keskittymään paremmin.

Toiminnan kuvaus

Yksi miesomaishoitajista ilmoitti, että ei pääse mukaan tällä kerralla joten osallistujia oli neljä. Miesten tultua sisään ohjasimme heidät ottamaan kahvit ja samalla ottamaan mietelauselappusen (Liite 4), joka eniten sillä hetkellä kuvastaisi heidän olotilaansa.

Eräs mies kertoi tullessaan ottaneensa selvää keilailumahdollisuudesta Myyrmäessä ja kertoi, että aivan lähellä Myyrinkotia olisi urheiluhalli, jossa voisi keilata. Tikkurilaan meno veisi häneltä liikaa aikaa, eikä hoidettava puoliso pärjäisi yksin niin kauaa. Hän näytti meille keilauksen hintatiedot paperilla ja yhdessä muiden miesten kanssa puhuimme asiasta. Sovimme yhteisesti, että keilaisimme viimeisen kerralla Tikkurilan sijasta Myyrmäessä. Iloksemme samainen mies kertoi meille ohjaajille ajatelleensa, että hän voisi mahdollisesti tavata porukan kanssa keilauksen merkeissä jatkossakin.

Kuulumiskierroksen alkaessa istuimme ringissä. Pyysimme miehiä ensiksi lukemaan valitseman mietelauseen ja sitten kertomaan kuulumisensa. Miesten olotilaa kuvastivat syksyiset tunnelmat, huumori, elämän asenteeseen ja huoliin liittyvät asiat. Myös me ohjaajat luimme omat tekstimme, jotka kuvastivat uneliaisuutta syysäässä ja ajan kiittämistä arjessa. Miehet löysivät helposti kirjoituksista samaistumispintaa omaan tunnetilaansa ja elämäänsä. Miehet pohtivat mietelauseiden sanomaa hyvinkin syvällisesti. Puheenaiheet johtivat seuraavaksi mediassa kuultuun väittämään ”joutuuko omaishoitaja luopumaan omasta elämästään hoidettavansa takia?” Kysymys herätti keskustelua miesten keskuudessa. Useampi oli sitä mieltä, että omaishoitaja ei joudu luopumaan elämästään vaikka sitoutuu hoitamaan toista ihmistä. Tätä perusteltiin sillä, että jos ajattelisi noin negatiivisesti, ei tätä työtä pystyisi tekemään.

Aihe oli miehille tärkeä ja annoimme keskustelun jatkua omalla painollaan.

Keskustelun loputtua ohjasimme miehet pöydän ääreen ja ajattelimme, että ryhmän alussa olisi hyvä käydä läpi lomanviettopaikat, joihin miehet voisivat osallistua yksin tai hoidettavien kanssa. Löysimme kaksi Raha-automaattiyhdistyksen tukemaa lomavaihtoehtoa, joista yksi oli Solaris lomat ry, jonka kautta sekä omaishoitaja että hoidettava voivat päästä lomailemaan yhdessä. Toinen vaihtoehto oli Mtk:n lomayhtymän tuetut lomat, jonka kautta omaishoitaja voi lähteä lomalle yksin ilman hoidettavaa. Miehet vaikuttivat kiinnostuneen vaihtoehtoista ja kirjoittivat ylös paikkojen yhteystiedot yhtä miestä lukuun ottamatta.

Tämän jälkeen siirryimme voimapuun tekoon. Jaoimme jokaiselle miehelle neljä kartongista leikattua puun lehteä ja pyysimme heitä kirjoittamaan niille sellaisia asioita heidän elämässään, joiden kautta he saavat voimaa ja iloa. Miehet suhtautuivat tehtävän antoon ihmetellen ja yksi miehistä pyysi meitä toistamaan tehtävänannon. Toistimme sen ja painotimme, että kaikkiin neljään ei ole pakko vastata jos siltä tuntuu. Miehet ryhtyivät pohtimaan omia voimavarojaan ja me laitoimme taustalle soimaan rentouttavaa musiikkia. Miehet eivät nyt keskustelleet toistensa kanssa, vaan kaikki keskittyivät tehtävään. Aiheen syvällisyyden lisäksi uskomme, että musiikilla oli merkitys siinä, että miehet keskittyivät paremmin. Meille ohjaajillekin tuli olo, että aihe herätti miehissä monenlaisia tunteita ja ajatuksia ja että tällä kertaa mentäisiin” pintaa syvemmälle”.

Miehet saivat melko pian valmiiksi kirjoituksensa ja aloimme käydä niitä läpi yksitellen. Muistutimme miehiä siitä, että jos jotain ei halua jakaa muiden kanssa, siihen on lupa. Miehiltä nousi esiin voimavaroja kuten läheiset perhesuhteet, kaverit, terveys ja harrastuksina pyöräily sekä sienessä että marjassa käyminen. Me ohjaajat liimasimme miesten kirjoittamat voimavarat kartongista leikattuun puuhun. Jokaisen voimavarojen läpikäymisen ja lehtien liimauksen jälkeen tarkastelimme puuta yhteisesti ja kysyimme, minkälaisia ajatuksia puu kokonaisuutena herättää. Joku sanoi, että ”voimavarelehtiä” näkyy puussa yllättävän paljon ja vieläkin olisi jäänyt asioita, joita siihen olisi voinut laittaa. Voimavarojen tarkastelu sai miehet pohtimaan hyvin henkilökohtaisia asioita elämässään.

Aikaa jäi vielä loppuun sen verran, että ehdimme pitää tietovisan. Luimme miehille kymmenen kysymystä, jotka käsittelivät politiikkaa, metsästystä, vapaaehtoistoimintaa, urheilua ja musiikkia. Miehet pohtivat kysymyksiä tosissaan ja kaikki osallistuivat keskusteluun. Totesimme, että tietovisa toimi hyvänä loppukevennyksenä syvällisten pohdintojen jälkeen. Lopuksi pyysimme miehiä vielä kuvailemaan yhdellä sanalla millä mielellä he lähtevät pois. Miehet kertoivat lähtevänsä hyvällä mielellä. Yksi miehistä tuli vielä ennen lähtöään kysymään meiltä ohjaajilta, olemmeko me saaneet mahdollisimman paljon irti ryhmästä. Kerroimme miehelle, että olemme ja että heidän kanssaan on ollut mukava työskennellä!

Miesten lähdettyä me ohjaajat jäimme jälleen suunnittelemaan seuraava kertaa ja työnjakoa. Mietimme myös sitä miten toteuttaisimme miesten oman arvioinnin ryhmäkerroista ryhmän loputtua. Päätimme, että viimeinen kerta olisi hyvä lopettaa rennosti keilaten joten sovimme, että tekisimme arviointilomakkeet valmiiksi ja antaisimme ne miehille palautuskuoren kera, jotta he voisivat täyttää ne rauhassa kotona pohtien ja lähettää meille kotiin.

Pohdinta

Kolmannella kerralla huomasimme, että miehet ottivat toisiinsa entistä enemmän kontaktia verrattuna aikaisempiin ryhmäkertoihin. Miehet suhtautuivat toisiinsa myös aikaisempaa tavallisemmin. Hiljaisemmatkin miehet osallistuivat keskusteluun enemmän avaten välillä rohkeasti omia puheenvuorojaan. Miehet myös jakoivat puheenvuoroja hiljaisemmille enemmän.

Meihin ohjaajiin miehet suhtautuivat edelleen positiivisesti, mutta ottivat nyt vähemmän kontaktia kuin muilla ryhmäkerroilla. Miehet tarvitsivat hyvin vähän johdatusta keskusteluun, sillä keskustelunaiheet syntyivät miesten kesken hyvin luonnollisesti.

Ryhmän toimintaan miehet suhtautuivat edelleen avoimin mielin, vaikka voimapuu herättikin aluksi hieman ihmetystä. Edellytykset ryhmän jatkumiselle olivat selkeämmin esillä kuin aikaisemmin. Ryhmäytymisestä kertoi se, että miehet huomasivat hyvin nopeasti, että yksi mies ryhmästä puuttui. Joku kysyi, että ”ollaanko me neljä miestä nyt tässä koossa loppuun saakka.” Miehiä kiinnosti myös se, miksi yksi mies puuttui ryhmästä. Kerroimme miehille, että kyse ei ollut siitä, että mies ei enää tulisi ryhmään, vaan että hänelle oli tullut tällä kertaa este. Miehen poissaolo mietitytti myös meitä ohjaajia. Mietimme, miten mies seuraavalla kerralla pääsisi mukaan ryhmään, sillä nyt tällä kerralla miehet olivat käsitelleet keskenään hyvin henkilökohtaisia asioita ja luoneet yhteishenkeä.

Jäimme pohtimaan myös sitä, miten miehet pärjäisivät keskenään ryhmän loputtua ilman ohjattua toimintaa, olisiko toiminta miesten kesken keskustelevaa vai toimintapainotteista? Aikaisemmin meitä ohjaajia mietitytti se, että missä määrin miesten hyvin erityyppiset toiveet olisivat ristiriidassa koko ryhmän toiminnan suhteen ja mikä sen vaikutus olisi ryhmään sitoutumiseen. Sillä ei tässä vaiheessa ryhmää vaikuttanut olevan merkitystä, koska miehet olivat kuitenkin pysyneet ryhmässä tähän asti ja vaikuttivat pitävän kokonaisuudessaan yhteisestä ajasta ja toiminnasta. Nähtäväksi kuitenkin jää jatkavatko miehet todella toistensa tapaisia ryhmän jälkeen. Yksi miehistä ilmoitti ryhmän aikana, ettei hän pääse mukaan viidenteen kertaan. Olimme tyytyväisiä, että hän ilmoitti asiasta jo hyvissä ajoin. Tähän olimme alusta asti pyrkineetkin.

4.4 Kuvakollaasien tarinoita elämästä

Toiminnan suunnittelu

Neljänteen ryhmäkertaan suunnittelimme venyttelyä ja kuvakollaasin tekemistä. Ajattelimme, että ryhmän alussa kuulumiskierroksen yhteydessä miehet valitsisivat itselleen jonkin tavarán, joka jollain tavoin kuvastaisi eniten heitä itseään. Kuulumiskierroksen jälkeen tekisimme yhdessä lyhyen venyttelyharjoituksen istuen ja tämän jälkeen miehet tekisivät kartongille omannäköisen kuvakollaasin esimerkiksi lempipaikasta, elämän vaiheesta tai matkasta; Jostakin itselleen hyvin tärkeästä asiasta. Tehtävän ideana oli se, että miehillä olisi mahdollisuus pysähtyä hetkeksi ja pohtia hyviä asioita elämässä ja sitä kautta saada voimia arkeen. Ajattelimme, että miesten olisi helpompi ja mukavampi virittäytyä toimintaan kun aluksi venyteltäisiin rauhallisen musiikin tahtiin. Ryhmän lopetukseksi suunnittelimme arvotustehtävän, joka pitäisi sisällään erilaisia kysymyksiä laidasta laitaan.

Toiminnan kuvaus

Ennen neljännen kerran aloitusta, yksi miehistä soitti Tiialle ja kysyi, voisiko hän leipoa tulevalle kerralle kääretortun kahvitteluun. Meistä tämä ajatus oli erittäin tervetullut. Aloitimme siis neljännen ryhmäkerran herkutteleamalla kääretorttukahvit pöydän ääressä. Paikalle oli saapunut tällä kertaa viisi miestä. Toivotin miehet tervetulleiksi ryhmän neljänteen kertaan ja kerroin, että Tiia ei päässyt mukaan, koska hän on kipeä. Samalla kun miehet ottivat torttua ja kahvia, pyysin heitä myös valitsemaan tavarán pöydältä, joka kuvastaisi eniten heitä itseään. Kun kaikki olivat valinneet tavarán, aloitimme kuulumiskierroksen. Jokaisella miehellä oli paljon kerrottavaa viikon kuulumisistaan. Miehet olivat käyneet muun muassa kalastamassa, sienestämässä, kuivanneet omenoita ja pelanneet tennistä. Joku halusi kertoa myös hoidettavastaan arjen erilaisissa tilanteissa.

Miehillä oli niin paljon kerrottavaa, että he unohtivat kertoa valitsemastaan tavarasta, joten muistutin heitä kertomaan myös niistä. Miehet valitsivat tavaroikseen kotilon, kameran, kynttilän, taskuradion ja muovisen kasvin. Joku valitsi kotilon, koska se muistutti lapsuuden sukeltamiskokemuksista ja läheisestä suhteesta mereen. Myös kotilon kaunis muoto luonnon taide teoksena herätti ihmetystä. Jollekin taskuradio merkitsi muistoja lapsuudenaikaisista radiokuunnelmista, joista hetken aikaa keskustelimme. Radion kuunteleminen tänäkin päivänä kuului miehen arkipäivään. Yksi miehistä valitsi kynttilän, koska se muistutti kynttilöistä kotona. Joku kynttilöistä oli jopa usean vuosikymmenen ikäinen. Yksi miehistä oli valinnut tavarakseen muovikasvin, koska kasvi muistutti häntä tehtävistä erilaisten pihatöiden merkeissä. Kameran valinnut mies kertoi, että se ”osui käteen”, koska halusi ottaa myöhemmin miesporukasta yhteisen kuvan jos kenellekään ei olisi mitään sitä vastaan. Kaikki suhtautuvat asiaan hyvillä mielin. Itse kerroin valinneeni tavaraksi perhosen, koska se muistuttaa minua kesästä,

joka on minulle vuodenajoista rakkain. Miehiä kiinnosti myös perhosesta puhuminen ja me keskustelimme hetken erilaisista perhoslajeista.

Kuulumiskierroksen ja ”tavaratarinoiden” jälkeen aikaa oli mennyt niin paljon, että jouduin jättämään pois venyttelyosuuden ja siirtymään suoraan kuvakollaasin tekoon. Aikaa tehtävään oli 40 minuuttia. Kerroin miehille että ideana oli, että he tekisivät itselleen omannäköisen kuvakollaasin leikkaamalla ja liimaamalla kuvia kartongille. Miehet suhtautuivat tehtävän antoon hämmentyneesti eivätkä heti ryhtyneet toimintaan, vaan alkoivat keskustella keskenään. Joku kertoi nähneensä kuvia valtavista muinaisajan kivilohkareista, joita oli kovasti ihaillut. Yhdyn keskusteluun sanoen että, mikä tahansa vastaavanlainen mielenkiintoinen ajatus, joka tulee mieleen, voisi myös olla kuvakollaasin aihe. Kehotin miehiä kokeilemaan kuvan tekemistä. Joku kysyi, voiko kartonkiin myös kirjoittaa ja vastasin että voi.

Tehtävän alussa muistutin miehiä työrauhasta ja miehet alkoivat keskittyneesti leikata kuvia lehdistä. Laitoin taustalle soimaan rauhallista musiikkia. Noin vartin työskentelyn jälkeen kysyin oliko miehillä työ vielä kesken. Osalla oli. Heti kysymäni jälkeen pari miestä alkoi keskustella keskenään omista asioistaan. Annoin miesten keskustella hetken aikaa, mutta kehoitin heitä sitten vielä hetken aikaa kuuntelemaan musiikkia. Keskustelu jatkui vielä kunnes muistutin miehiä siitä, että annetaan työrauha kaikille ja että osalla on työ vielä kesken.

Aloimme käydä läpi yksitellen miesten tuotoksia yhden miehen vielä viimeistellessään omaansa. Aika oli lähenemässä loppuaan ja minun piti kehottaa miehiä esittelemään oman teoksensa lyhyesti, jotta jokainen kerkiäisi esittelemään omansa. Muistutin vielä, että teoksestaan saa kertoa jos niin haluaa. Monipuolisista teoksista löytyi muun muassa kuvia metsästä, eräretkeilystä ja vanhanaikaisista rakennuksista. Mukana oli myös muutama eläinkuvakin. Miesten kertoessaan tuotoksistaan kävi ilmi, että kuvat olivat miehille hyvin merkityksellisiä. Yksi miehistä oli leikannut tekstejä lehdistä ja tehnyt niistä muutaman positiivisen mietelauseen elämästä. Muutaman kuvankin hän oli liimannut. Toinen oli liimannut kuvia ulkomaan reissusta. Miehillä olisi riittänyt teoksistaan tarinaa vielä seuraavallekin kierrokselle. Kyselin miehiltä oliko kuvan tekeminen hauskaa. Yhdellä miehistä oli aikaisempaa kokemusta kuvan tekemisestä ja hän kertoi, että tämä tehtävä oli ollut helpompi kuin edellinen, jonka hän oli tehnyt toisessa ryhmässä ollessaan. Joku mainitsi, että oli tehnyt myös kuvaa, mutta siihen oli liittynyt tietynlainen teema. Mies sanoi, että tekeminen oli kivaa. Yhdellä miehellä ei ollut aikaisempaa kokemusta kuvakollaasin tekemisestä ja hän kertoi alun tuntuvan hankalalta. Mies oli yllätynyt siitä, miten kuvia alkoi kuitenkin löytyä kartongille ja lisääkin olisi löytynyt jos olisi ollut enemmän aikaa.

Lopuksi mies, joka oli valinnut kuulumiskierroksen esineeksi kameras, halusi nyt ryhmän loppussa ottaa miesporukasta kuvan. Mies pyysi minua ottamaan heistä yhteiskuvan. Kuvan otta-

misen jälkeen tarkastelimme kuvaa yhdessä ja meidän kaikkien mielestä se oli onnistunut. Yksi miehistä kysyi yllättäen, että ”mitenhän me pärjätään ilman teitä ohjaajia?” Sanoin miehelle, että puhutaan siitä ensi kerralla, koska aika oli nyt lopussa. Olimme suunnitelleet jo aikaisemmin, että viidennellä kerralla keskittyisimme puhumaan siitä aiheesta. Joku kyseli tulevasta keilakerrasta että missä kohtaa tapaamme toisemme ja kerroin viimeksi poissaol-lelle miehelle, että viimeinen tapaaminen Tikkurilan keilahallissa on muuttunut tapaamiseen Myyrmäen keilahalliin. Kävi ilmi, että yksi miehistä ei voinut pitää hoidettavaa kotona liian kauaa. Niinpä lähempänä sijaitseva keilahalli valittiin kohtaamispaikaksi. Kerroin, että me ohjaajat hoidamme keilailuun liittyvät käytännön asiat ensi kerraksi. Yksi omaishoitajamiehistä tuli kertomaan minulle ja vielä lähtöä tekevälle miehelle, että hänelle oli jäänyt tosi mukava olo yhteisestä ajasta edellisellä kerralla. Sanoin miehelle, että oli todella hienoa, että hän koki niin ja että se on juuri tämän ryhmän tarkoitus. Ryhmä päättyi kymmenen minuuttia myöhässä.

Pohdinta

Miehet saapuivat paikalle hyväntuulisesti keskustellen. Myös viime kerralla poissaollut mies pääsi hyvin keskusteluun mukaan muiden miesten kanssa. Juttua jatkui miesten kesken omalla painollaan. Kontakti minuun miesten keskustellessa keskenään oli vähäistä, mutta loppua kohti tiiviimpää, kun miehet alkoivat kysellä seuraavan kerran ohjelmasta.

Miehet osallistuivat kuvakollaasin tekoon aluksi hämmentyneinä, mutta kuitenkin alkuun pääsyn jälkeen jokainen alkoi leikata ja liimata kuvia keskittyneen oloisena. Joku miehistä kertoi, että oli tehnyt kuvaa aikaisemmin teeman kanssa ja jäin pohtimaan olisimmeko me voineet liittää kuvakollaasin tekemisen johonkin tiettyyn ryhmän alusta alkavaan teemaan ja olisiko se helpottanut tehtävään orientoitumista.

Totesin, että kuulumiskierrokselle ei välttämättä olisi tarvinnut enää ottaa tavaroita mukaan, sillä miehillä oli jo ennestään hyvin paljon puhuttavaa viikon kuulumisistaan. Toisaalta oli iloa huomata miten paljon tarinoita yhteen tavaraan liittyi! Ohjelmanumeroiden valinnassa kuvakollaasin tekeminen oli tämän kerran pääteema, joten muiden ohjelmanumeroiden poisjättäminen oli nyt paikallaan. Yhteen tehtävään keskittyminen oli varmasti myös selkeää miehille ajan käydessä vähiin, tosin aikaa purkuun olisi voinut olla enemmän. Kokonaisuudessaan neljäs ryhmäkerta meni kuitenkin hyvin.

Olimme iloisia siitä, että porukassa oli mies, joka oli ottanut aktiivisen roolin ryhmähengen luomisessa leipoessaan porukalle kääretortun ja ottamalla porukasta ryhmäkuvan. Mies on osoittanut muille, että ryhmällä on ollut hänelle suuri merkitys. Lisäksi mies oli ilmaissut viime kerralla meille ohjaajille, että hän voisi ajatella jatkossakin tapaavansa muita miehiä esimerkiksi keilauksen merkeissä. Kukaan muu miehistä ei vielä ollut sanonut vastaavaa. Yksi

miehistä sanoi, ettei ehkä jatka tapaamisia sen takia kun hänellä on niin pitkä matka tulla Myyrmäkeen. Ymmärsin, että mies on kuitenkin mukana ryhmässä viimeiseen kertaan asti. Joku miehistä puolestaan ilmaisi epävarmuutensa sen suhteen, miten ryhmä pärjäisi ilman ohjaajia. Pohdimme, että vaikka miehet pitävätkin toistensa seurasta ryhmässä, jollekin tapaamiset tutun paikan ulkopuolella uusissa paikoissa ja tilanteissa voivat olla yllättävän uudelta tuntuva asia.

4.5 Katse tulevaisuuteen

Toiminnan suunnittelu

Viides ryhmäkerta tulisi olemaan viimeinen varsinainen ohjattu kokoontuminen, sillä kuudenneksi kerraksi olimme sopineet keilaamisen. Yksi ryhmän tavoitteista on ryhmän jatkuminen omaehtoisesti ilman ohjaajia, joten päätimme, että olisi aika keskustella miesten ajatuksista jatkosta ja luoda mahdollisia puitteita jatkoon onnistumiselle.

Viides ryhmäkerta alkaisi kuulumiskierroksella, mutta tällä kertaa emme ottaisi mukaan kuvaa, esinettä tai muuta sellaista. Seuraavana olisi info-osuus tulevasta keilauskerrasta sekä kertoisimme miehille jatkoa ajatellen omaishoitajajärjestöistä sekä Myyrmäessä toimintansa aloittavasta parkkitoiminnasta sekä omaishoitajailloista.

Seuraavaksi ohjaisimme venyttelytuokion, koska liikunnallisia hetkiä toivottiin ryhmäkerroille ja toisaalta venyttelytuokio antaa mahdollisuuden rentoutumiseen ja auttaa keskittymään hetkeen. Tämän jälkeen siirtyisimme aiheeseen ”ryhmän tulevaisuus”. Ajattelimme, että olisi hyvä jos jokainen miehistä miettisi hetken itsekseen ajatuksia ryhmän jatkosta, kirjaisi ne paperille ja lopuksi kävisimme ajatukset yhdessä läpi. Näin saisimme tietää, mitä odotuksia ja toiveita kullakin on ryhmän jatkumiselle.

Loppukevennyksenä kyselisimme arvoituksia, jos jää aikaa.

Toiminnan kuvaus

Tällä kertaa paikalle saapui neljä miestä. Yksi miehistä oli ilmoittanut jo kaksi viikkoa aiemmin, ettei pääsisi tänään tulemaan. Aloitimme tutuksi tulleella tavalla eli otimme kahvit ja istahdimme ringiin. Kävimme kaikkien kuulumiset läpi ja miehet halusivat kuulla myös, mitä meidän ohjaajien viikkoon oli kuulunut.

Kuulumisten jälkeen seurasi informatiivinen osuus. Kerroimme miehille, että olimme varan-

neet Myyrmäen keilahallista seuraavaa kertaa varten kaksi keilarataa. Jokainen mies ja me ohjaajat maksaisimme oman osuutemme keilauksesta. Me tarjoaisimme ”Omaishoito kehitty” -osaprojektin puitteissa kahvit kuten aiemminkin kerroilla. Sovimme, että seuraavana torstaina tapaisimme keilahallilla.

Myyrinkodin päivätoiminnan toiminnanohjaaja Maarit Alaranta oli aiemmin kertonut meille Myyrinkodissa kerran kuukaudessa järjestettävistä omaishoitajien illoista sekä alkavasta parkkitoiminnasta, jonne voisi viedä omaisensa muutamaksi tunniksi hoitoon. Maarit kertoi, että tiedote näistä oli toimitettu virallisille omaishoitajille, mutta halusimme vielä ryhmässä muistuttaa näistä mahdollisuuksista.

Esittelimme myös lyhyesti Omaishoitajat ja Läheiset -Liitto ry:n sekä sen pääkaupunkiseudun paikallisosaston Pollin toimintaa. Kerroimme lomatoiminnasta, ryhmistä ja järjestön lehdestä. Yksi miehistä tiesi kertoa vielä lisää järjestön toiminnasta. Yksi mies oli ilmoittautunut jo keväällä Pollin jäseneksi, muttei ollut saanut järjestöltä mitään postia. Kehotimme häntä ottamaan järjestöön yhteyttä.

Info-osuuden jälkeen ohjasimme kymmenen minuutin mittaisen venyttelyn rauhallisen musiikin tahtiin. Miehet osallistuivat venyttelyyn aktiivisesti ja liikkeistä nautiskellen. Myös kaunis musiikki sai yhden venyttelijän hyräilemään. Liikuntatuokion jälkeen sitä keuhuttiin tarpeelliseksi ja taas muistui mieleen, kuinka pitäisi enemmän venytellä vetreytyäkseen.

Seuraavaksi otimme puheeksi ryhmän tulevaisuuden. Emme maininneet enää, että ryhmän jatkuminen ilman ohjaajia olisi tavoite, koska emme halunneet luoda miehille paineita jatkosuhteen. Emme myöskään halunneet, että he luulisivat meidän epäonnistuvan tehtävässämme jos ryhmä ei jatkuisi. Esitimme asian niin, että jatko on vapaaehtoinen ja täysin heistä kiinni. Yhdessä asioita käymällä läpi meille voisi hahmottua, onko miehillä halua jatkaa ryhmässä käyntiä sekä kuinka usein ja mitä ryhmäkerrat voisivat pitää sisällään. Ohjasimme miehet pöydän ääreen kynän ja paperin kanssa pohtimaan jatkoa. Taustalle laitoimme soimaan rauhallista klassista musiikkia. Miehet hiljentyivät pohtimaan. Kolme miehistä kirjoitti ajatuksiinsa paperille. Ajatuksia tuntui tulvivin, joten annoimme miehille reilusti aikaa pohtia ja kirjoittaa. Kun kaikki alkoivat olla valmiita, palasimme ringiin käymään ajatuksia läpi.

Kaikki miehistä osallistuivat keskusteluun jatkosta. Yksi mies ehdotti, että ryhmä voisi koontua 1-2 kertaa kuukaudessa, muut olivat sitä mieltä, että kerran kuukaudessa olisi sopiva. Miehet pitivät tärkeänä, että ryhmän sisältöä olisi etukäteen mietitty, muuten ryhmä voisi hyvin nopeasti kuivua kasaan. Ehdotuksia tuli useampia. Ehdotettiin, että jollekin ryhmäkerhalle voisi pyytää asiantuntijaa, esimerkiksi kaupungin omaishoidonohjaajaa tai omaishoitajien järjestön edustajaa kertomaan omaishoitajien palveluista. Yksi miehistä ehdotti, että jos

keilaaminen osoittautuu mukavaksi ensi kerralla, sitä voisi kokeilla uudestaan. Yhdeltä mieheltä nousi useita keskustelun alustusaiheita mm. lapsuuden maisema ja muuttuneet roolit.

Myös keittiössä kokoontumista ruuanlaiton merkeissä ehdotettiin ja siihen toivottiin ohjaajaa. Lisäksi erilaisissa retkikohteissa käyntiä pohdittiin. Yksi miehistä ehdotti toista ryhmän jäsentä ryhmän vetäjäksi, koska piti tätä fiksuna ja pätevänä miehenä. Ehdotus sai muiltakin kannatusta. Kysyimme olisiko miehellä halua olla ryhmänvetäjä ja hänelle se sopi. Sovimme, että ensi kerraksi teemme miehille listan, jossa on kaikkien yhteystiedot. Sovimme myös, että varaamme kuukauden päähän käyttämämme kokoustilan miesten ensimmäistä omaa ryhmäkokootumista varten. Yksi miehistä lisäsi vielä, että toivoisi ryhmän todella jatkuvan. Vertaistuki oli tärkeää ja yleensäkin kuulumisten vaihto toisten, samanlaisessa tilanteessa olevien ihmisten kanssa. Ryhmään lähtö olisi myös hyvä syy hetkeksi poistua kotoa ja hengähtää.

Lopuksi kerroimme miehille, että ensi kerralla tulimme antamaan heille palautelomakkeet täytettäväksi kotiin. Antaisimme heille myös palautuskuoret. Kerroimme, että ryhmän palaute on meidän opinnäytetyömme kannalta hyvin tärkeä ja toivomme, että jokainen löytäisi hetken aikaa täyttää sen. Haluamme nimenomaan antaa palautelomakkeet miehille kotiin täytettäväksi, että he voivat kotona rauhassa miettiä vastauksia eikä ympäristönpaine vaikuttaisi vastauksiin muiden ollessa läsnä. Aikaa arvoituksille ei jäänyt tälläkään ryhmäkerralla.

Pohdinta

Viides ryhmäkerta sujui mukavasti. Tällä kertaa kaksi miehistä oli vähän hiljaisempia, kahden ollessa puheliaampia. Miehet tulevat kuitenkin hyvin toimeen keskenään. Yksi miehistä puhuttelee ryhmätovereitaan sanalla ”veljet”, joka kivasti lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta, ainakin yhteisen elämäntilanteen vuoksi.

Miehet osallistuivat taas todella kivasti ohjattuun toimintaan eli venyttelyyn ja ryhmän jatkopohdintaan. Olimme melko yllättyneitä, että miehiltä kumpusi niin paljon ideoita jatkosuhteen. Yritimme luoda mahdollisimman hyvät puitteet ryhmän jatkolle, mutta todellisuudessa se on itse miehistä kiinni. Emme halua painostaa ryhmän jatkumiseen; sen pitää olla mukavaa ja sujua luonnollisesti, ei väkipakolla.

Ryhmä tulee muuttamaan muotoaan, kun me ohjaajat emme ole enää järjestämässä toimintaa. Paljon jää siis miesten oman aktiivisuuden varaan. Pidimme hyvänä asiana, että idea yhden miehen ryhtymisestä ryhmän ohjaajaksi nousi toiselta ryhmäläiseltä.

Jäljellä on enää yksi kokoontumiskerta meidän ohjaajien johdolla. Toivomme, että viimeinen kerta olisi rentoa hauskanpitoa keilauksen merkeissä. Yhdessä tekeminen ja tapaaminen eri

kontekstissa voisi vielä lähentää miesten välisiä suhteita.

4.6 Keilataan yhdessä!

Toiminnan suunnittelu

Edellisellä kokoontumiskerralla olimme jo sopineet, että seuraavana torstaina tapaisimme Myyrmäen keilahallilla. Tarkoituksena oli, että viimeinen kerta olisi mukava ja rento ja omistettu kokonaan yhteiselle toiminnalle, jotta miehet voisivat tutustua toisiinsa vielä paremmin. Näin ollen päätimme antaa palautelomakkeet miehille kotiin, ettei siihen tarvitsisi käyttää yhteistä aikaamme.

Olimme varanneet kaksi keilarataa tunniksi ja keilaamisen jälkeen olisi tarkoitus vielä kahvitella. Kahvittelun yhteydessä kävisimme vielä ajatuksia ja tuntemuksia läpi ryhmän kulusta ja tulevaisuudesta. Jakaisimme miehille myös listan, jossa on heidän yhteystietonsa sekä antaisimme ryhmäkertojen palautelomakkeet (Liite 3) kotiin täytettäväksi.

Toiminnan kuvaus

Me ohjaajat saavuimme keilahallille hieman etuajassa tutustuaksemme paikkaan. Kysyimme henkilökunnalta voisimmeko varata yhden pitkistä pöydistä seurueellemme kahvittelua ja keskustelua varten ja iloksemme he lupasivatkin käyttöömmekokouskabinetin.

Kun miehet saapuivat paikalle, jakauduimme kahteen ryhmään, kahdelle vierekkäiselle keilaradalle. Toisessa ryhmässä oli yksi meistä ohjaajista ja kaksi miestä, toisessa puolestaan ohjaaja ja kolme miestä. Peli sujui mukavasti ja pientä leikkimielistä kilpailuhenkeäkin syntyi. Kaatojakin nähtiin vaikka miehillä ei keilauksesta kokemusta ollutkaan. Keilailun ohessa muutama miehistä jo suunnitteli, että keilauksen merkeissä voisi tavata toistekin.

Tunnin keilaamisen jälkeen siirryimme kokouskabinettiin kahvittelemaan ja keskustelemaan. Muutama mies sanoi heti, että ”täällähän me jatkossa tavataan”! Kokoontuminen ”tekemisen kautta” tuntui miehistä luontaiselta eikä tapaamisia tarvitsisi etukäteen sen kummemmin suunnitella.

Viime kerralla ryhmän keskuudesta oli ehdotettu yhtä miehistä ryhmänohjaajaksi. Nyt valitsimme vielä varaohjaajan, jos ”pääohjaaja” olisi joskus estynyt tulemaan. Ryhmänohjaajalle ilmoitettaisiin jos ei pääse paikalle. Jaoimme kuitenkin kaikille paperit, joissa oli jokaisen miehet yhteystiedot kuten aiemmin olimme sopineet. Yhdessä myös katsoimme miehille seuraavan tapaamisajan kolmen viikon päähän.

Yksi miehistä kysyi, ovatko he olleet tarpeeksi avoimia ja olemmeko me ohjaajat saaneet tarpeeksi hyötyä ryhmästä opintojamme varten. Kerroimme, että olemme kovasti tykänneet ryhmän ohjauksesta ja päässeet heidän kanssaan helpolla, koska he ovat olleet niin aktiivia ja mukavia ryhmäläisiä. Annika totesi, että te olette olleet oikein unelmaryhmä, josta yksi mies hoksasi heti, että siinähan meidän ryhmälle nimi!

Lopuksi jaoimme vielä ryhmäkertojen palautelomakkeet palautuskuorineen, joista olimme jo edellisellä kerralla kertoneet. Kävimme vielä asiaa läpi, koska yksi miehistä ei ollut edellisellä kerralla paikalla. Painotimme vielä palautteen tärkeyttä ja toivoimme, että kaikki voisivat sen täyttää ja palauttaa viikon sisällä. Sanoimme myös miehille, että kaikki palaute on terve-tullutta ja toivomme, että olette rehellisiä vastauksissanne. Annoimme miehille myös net-tiosoitteen, josta he voisivat alkuvuodesta käydä lukemassa valmiin opinnäytetyömme.

Hyvästelimme ryhmäläiset ja meitä vielä muistutettiin, että olimme luvanneet tulla tapaa-maan ryhmää tulevaisuudessa. Sanoimme, että jos ryhmä ensi vuoden puolella vielä kokoon-tuu, niin lupaamme tulla. Neljän miehen jo lähdettyä kävimme vielä uuden ryhmänohjaajan kanssa varaamassa tulevan keilausajan.

Pohdinta

Keilaamaan meno osoittautui loistavaksi ideaksi. Yhteisen tekemisen ja toiminnan kautta miesten kohtaaminen oli luontevampaa ja varmasti siksi ajatus jatkosta keilailun merkeissä syntyi. Vaikka aiemmatkin tapaamiset Myyrinkodin kokoushuoneessa olivat olleet rentoja ja mukavia, nyt tunnelma oli vielä rennompi ja vapautuneempi.

Kuudennen ja viimeisen kerran jälkeen olo oli vähän haikea, mutta silti onnellinen. Tunsimme onnistuneemme tehtävässämme; kaikki viisi miestä olivat olleet alusta asti mukana ja jatkoa oli luvassa. Jäämme mielenkiinnolla odottamaan palautelomakkeita. Pohdimme myös vaihto-ehtoa, että joku miehistä saattaisi jättää vastaamatta palautekyselyyn. Otimme siis tietoisien riskien päättäessämme antaa ne miehille kotiin. Kuitenkin valinta tuntui oikealta ja luotimme siihen, että miehet vastaisivat ja lähettäisivät lomakkeet toivottuun päivämäärään mennessä.

5 Miesomaishoitajaryhmän arviointia

Kaikki miehet palauttivat täytettyinä antamamme palautekyselyn. Alla esitämme kyselyn tuloksia. Seuraavana ovat meidän ohjaajien itsearvioinnit, jotka pohjautuvat henkilökohtaisiin oppimispäiväkirjoihimme. Lopuksi arvioimme koko ryhmäprosessin kulkua ja tavoitteiden toteutumista.

5.1 Miesomaishoitajien palautekyselyn tulokset

Palautekyselymme perustui miesomaishoitajaryhmän tavoitteisiin. Laadimme kyselyyn mielipideväittämät, sillä ajattelimme, että miesten saattaisi olla helpompi vastata valmiiksi annettuihin väittämiin kuin avoimiin kysymyksiin. Vastausten monipuolisuuden saavuttamiseksi huolehdimme myös siitä, että miehillä oli mahdollisuus kommentoida vapaasti ajatuksiaan lomakkeen tyhjiin laatikoihin ja loppuun. Annoimme miehille mahdollisuuden vastata väittämiin nimettömänä. Palautelomakkeessamme otimme huomioon ryhmän tavoitteet, jonka pohjalta laadimme mielipideväittämät ”täysin eri mieltä” ja ”täysin samaa mieltä” asteikolla yhdestä viiteen.

Kaikki miehet olivat sitä mieltä, että ryhmä on lisännyt heidän jaksamistaan. Jokaisen mielestä myös ryhmäkokoonnutumisiin oli mukava lähteä. Ryhmä kokoontui tarpeeksi monta kertaa neljän vastaajan mielestä, yksi ei osannut sanoa. Ryhmäkertojen sisältö oli ollut kaikille vastaajille mieluista. Ohjaajien ohjaustaidot olivat riittäviä ryhmän ohjaukseen neljän vastaajan mielestä, yksi ei osannut ottaa tähän kantaa. Jokainen mies koki saaneensa ryhmästä uuden ystävän ja uskoo tapaavansa ainakin yhtä ryhmäläistä jatkossa. Kaikki miehet vastasivat haluavansa jatkaa ryhmäkokoonnutumisia miesten kesken.

Kaikki miehet kirjoittivat jotain myös vapaan sanan laatikoihin. Miesten vastauksista heijastui tyytyväisyys. Miehet kuvailivat ryhmäkertojen tunnelmia seuraavasti: ”Itsetuntoni on lisääntynyt ryhmäkertojen aikana ja olen saanut elämäni uutta sisältöä”. ”Ryhmässä syntyi heti hyvä henki ja tällä porukalla jatkamme jatkossakin, tämä on hyvää vaihtelua”. ”Ohjaajat osasivat esittää tehtävät ja asiat hyvin”. ”Ohjaajat olivat iloisia ja mukaansa tempaavia ja motivoituneita”. ”Ohjauskerrat riittivät antamaan potkua ja ideoita.”

Seuraavalla sivulla esitämme palautekyselyn tulokset taulukkomuodossa.

Tällä taulukolla havainnollistamme palautekyselyn vastauksia. Taulukko ei ole tilastotieteellinen vaan selkeyttää tulosten hahmottamista.

Palautekyselyn kysymykset ja vastausten määrä	Täysin eri mieltä 1	Jonkin verran eri mieltä 2	En osaa sanoa 3	Jonkin verran samaa mieltä 4	Täysin samaa mieltä 5
Ryhmä on lisännyt jaksamistani arjessa					5
Ryhmäkokoontumisiin oli mukava lähteä					5
Ryhmä kokoontui tarpeeksi monta kertaa			1		4
Ryhmäkertojen sisältö on ollut mieluisaa					5
Ohjaajien ohjaustaidot olivat riittäviä ryhmän ohjaukseen			1		4
Olen saanut ryhmästä uuden ystävän					5
Uskon tapaavani ainakin yhtä ryhmäläistä jatkossa					5
Haluaisin jatkaa ryhmäkokoontumisia miesten kesken					5

Taulukko 1: Palautekyselyn tulokset

5.2 Miesomaishoitajaryhmän ohjausprosessin oppimiskokemusten ja haasteiden yhteenveto; Annikan itsearviointi

Tavoitteenani oli miesomaishoitajaryhmän kautta saada tietoa omaishoitajuudesta ja oppia uusia asioita miesryhmänohjauksesta sekä ohjaukseen liittyvistä haasteista. Tavoitteenani oli myös omalta osaltani vaikuttaa siihen, että ryhmäkerrat olisivat selkeitä kokonaisuuksia ja yhteistyö työparini kanssa onnistuisi mahdollisimman hyvin. Mielestäni ohjauskerrat sujuivat hyvin, johon vaikutti se, että kävimme läpi huolellisesti seuraavan kerran ohjelmaa ja työnjakoa läpi.

Ohjausprosessin ryhmän toiminta muodostuu osittain sellaiseksi, mitä asioita ohjaaja pitää itselleen ryhmän ohjauksessa tärkeänä. Minulle ohjaajana yksi tärkeimmistä asioista on ollut se, että kaikille ryhmän jäsenille annetaan puheenvuoro ja työrauha. Pohdin sitä, että ohjaajalla täytyy olla tietty rooli, joka muuttuu tilanteiden mukaan. Joskus minulla oli innostajan, kuuntelijan ja myötäeläjän rooli. Joskus minun täytyi rajata ryhmän toimintaa ja huolehtia, että työrauha säilyy ja että kaikki saavat oman puheenvuoronsa.

Minulle oli opettavaista olla mukana pitkäkestoisessa ryhmänohjausprosessissa, sillä ryhmän ohjaaminen mahdollisti erilaisten ryhmäläisten roolien ja persoonien tarkastelun. Säännölliset kokoontumiskerrat mahdollistivat sen, että miesten ominaisuudet tulivat paremmin esiin. Opin käytännössä huomaamaan, miten erilaiset roolit ja persoonat vaikuttavat oleellisesti ryhmän toimintaan ja minkälaisia haasteita ne asettavat ohjaajille. Näin ollen ohjaajana jouduin jatkuvasti pohtimaan miten huomioida tasapuolisesti kaikki ryhmän jäsenet ryhmän toiminnassa ja toiminnan suunnittelussa ja miten ylläpitää ryhmän yhteenkuuluvuutta. Pyrimmekin ottamaan miesten toiveet huomioon ryhmän toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa. Prosessin myötä kuitenkin huomasin, että vaikka miehet olivatkin erilaisia persoonia erilaisine toiveineen, kuitenkin miesten kanssakäyminen toimi kokonaisuudessaan todella hyvin ja tietynlaista sitoutumista ryhmään oli havaittavissa.

Haastavinta ryhmän ohjauksessa oli ajoittain siirtyä keskustelusta toimintaan ja saada miehet keskittymään siihen. Miehillä keskustelu oli tärkeää ja ohjaajana ymmärsin sen tärkeyden ryhmän jatkuvuuden ja ryhmään yhteenkuulumisen kannalta. Pohdinkin keskustelun ja toiminnan välistä suhdetta ryhmässä ja koin ajan käytön suhteessa ryhmän toimintaan haasteelliseksi, sillä ryhmällämme oli myös keskustelun lisäksi toiminnallisia tavoitteita. Opin huomaamaan, miten moniulotteisista asioista ryhmän toiminta koostuu. Miesten olotilat ja keskustelunaiheet vaikuttivat yllättävän paljon siihen, miten muutimme suunnittelemaamme toimintaa tilanteen mukaan. Keskustelu ja toiminta kuitenkin toteutuivat jokaisella ryhmäkerralla. Tämä oli merkittävää, sillä molemmat asiat olivat yhtä tärkeitä suhteessa ryhmän tavoitteisiin pääsemisessä. Kummatkin osiot täydensivät toisiaan ja tukivat miesten jaksamista arjessa ja ryhmän jatkuvuutta.

Aluksi minua mietitytti se, miten saisimme miehet innostumaan toiminnastamme ja miten miesnäkökulmaa otettaisiin huomioon toiminnan toteuttamisessa ja suunnittelussa. Yllättävää oli se, miten jokaisella kerralla miehet kuitenkin joka kerta osallistuivat aktiivisesti toimintaan mukaan. Tämä asia rohkaisi minua uusien menetelmien mukaan ottamisen ryhmän toimintaan. Yllättävää oli myös se, miten miehet jokaisella kerralla löysivät keskustelunaiheita ja tuntuivat kokonaisuudessaan viihtyvän toistensa ja meidän ohjaajien seurassa.

Tietouteni omaishoitajuudesta kasvoi merkittävästi prosessin aikana ja opin ymmärtämään minkälaisia haasteita omaishoitajien arjessa voi olla ja minkälaisin menetelmin arjessa jaksamista voidaan tukea. Vaikka ajoittain ryhmän ilmapiirissä oli aistittavissa arjen huolet, silti miehet kuitenkin useasti lähtivät ryhmästä iloisin mielin.

5.3 Miesomaishoitajaryhmän ohjausprosessin oppimiskokemusten ja haasteiden yhteenveto; Tiian itsearviointi

Minulla oli jo jonkin verran aiempaa ryhmänohjauskokemusta. Olin ohjannut työharjoittelusani senioriryhmiä ja omassa työssäni viriketoimintaa dementoituneille asukkaille. Ollessani harjoittelussa Helsingin Pohjoisessa sosiaali- ja lähtyön yksikössä, yksi sosiaaliohjaaja oli käynnistänyt miestenryhmän, joka oli jatkunut myöhemmin ilman ohjaajaa. Ajatus miesryhmästä tuntui heti mielenkiintoiselta ja haastavalta. Myös ryhmän jatkuminen omaehtoisena, ilman ohjaajaa olisi hyvä haaste. Ollessani mukana ”Omaishoito kehittyy” -hankkeessa tuli hyvä tilaisuus järjestää miesomaishoitajille oma ryhmä ja kehittää uutta toimintamallia.

Ryhmänohjaajana olin uuden haasteen edessä, sillä meidän tuli perustaa uusi ryhmä ja toiminta tyhjästä, sillä mitään valmista mallia ei ollut. Oli haastavaa ajatella, että ryhmän onnistuminen olisi pääosin meistä itsestämme kiinni; kuinka onnistumme järjestämään mielekäästä toimintaa ja sitouttamaan miehet ryhmään. Aikoinaan olen itse käynyt partiossa ja muistan kuinka tärkeää oli, että ryhmällä oli mieluisat, hyvät ohjaajat. Vaikka ryhmän toiminta olisi mukavaa, mutta ohjaajan kanssa eivät kemiat pelaisi, ryhmässä käynti voisi jäädä lyhyeksi.

Olemme Annikan kanssa pohtineet useasti, kuinka helpolla pääsimme, kun meillä oli niin aktiivinen ja mukava ryhmä. Kertaakaan emme joutuneet ratkaisemaan isompia konflikteja. Joskushan ryhmässä voi tulla eteen myös tilanne, jolloin joudutaan miettimään jonkun ryhmäläisen poistamista ryhmästä. Onneksi emme joutuneet tällaisiin tilanteisiin.

Ryhmäkertojen onnistuttua aina hyvin omakin varmuus ohjaajana lisääntyi. Ohjaajana toiminen tuntui mieluiselta ja vahvistui ajatus myös siitä, että sitä tekisi mielellään myös työseen. Aiemmin olen kokenut omana puutteena sen, ettei minulla ole erityisiä kädentaitoja.

Ryhmässä voi kuitenkin tehdä paljon muutakin kuin käsitöitä tai askartelua.

Ryhmän ohjaajana omaa toimintaa tuli tarkkailtua ja pohdittua hyvinkin paljon. Olen itse kova puhumaan, mutta ohjaajana oli tärkeää antaa miesten olla pääroolissa, itse pysyen enemmän taustatukijana. Välillä oli parempi olla tarkkailijan roolissa, kun varsinaisesti ohjauspuikoissa. Oli myös mielenkiintoista huomata, miten erilaiset menetelmät vaikuttivat ryhmän toimintaan muun muassa istuminen ringissä lisäsi avoimuutta, kun pöytä ei ollut välissä sekä musiikin käyttö luovissa tehtävissä teki tunnelmasta rauhallisen ja auttoi keskittymään paremmin tehtävään.

Yhteistyö Annikan kanssa sujui luontevasti. Olemme opintojen alusta asti tehneet ryhmä- ja parityöt yhdessä, joten se, että tunsi toisen hyvin, auttoi varmasti myös tässäkin yhteisessä projektissa. Olemme luonteeltamme melko erilaisia, mutta ohjaajina tasapainotimme toisiimme hyvin. Aina suunnitellessamme tulevaa ryhmäkertaa ajatukset pulppusivat ja olimme pääsääntöisesti ideoista samaa mieltä. Oli hyvä, että sovimme aina työnjaosta, siitä kuka ohjaa minkin osuuden. Näin vastuu jakautui tasapuolisesti. Silloin myös molemmilla oli ohjaajina saman verran ”tilaa”.

Ryhmänohjausprosessin kuluessa opin paljon asioita niin ohjauksesta, miestyöstä kuin itsensäkin. Vielä viime keväänä ohjatesani harjoittelussani senioriryhmiä taisin ottaa itse liian suuren roolin ryhmästä. Nyt uskon osaavani antaa enemmän tilaa ryhmäläisille. Työskentely miesryhmän kanssa ei loppujen lopuksi eronnut suuresti sekaryhmän ohjaamisesta. Uskon, että miehille itselleen oli isompi merkitys sillä, että kaikki ovat miehiä, kuin meille ohjaajille.

Tärkein palkinto ryhmänohjauksesta oli itselle, kun sai kuulla, kuinka miehet olivat viihtyneet ryhmässä ja kuinka se oli todella lisännyt joidenkin jaksamista arjesta. Tuntui, että oli oikeasti tehnyt tärkeää työtä.

5.4 Ryhmäkertojen arviointi: tavoitteet, menetelmät ja tulokset

Opinnäytetyömme eteni suunnitelman mukaisesti. Ryhmän tavoitteina olivat miesten motiivointi ryhmään, vertaistukiverkoston luominen, miesten voimaantuminen ja arjessa jaksamisen lisääntyminen sekä toiminnan jatkuminen ilman ohjaajia. Jokaisella ryhmäkerralla arvioimme miesten motivaatiota ryhmässä, sitä kuinka miehet ottivat kontaktia toisiinsa ja meihin ohjaajiin ja mitkä olivat edellytykset ryhmän jatkumiseen tulevaisuudessa omaehtoisesti. Lisäksi arvioimme miten ryhmän ohjaus onnistui ja mitä haasteita kullakin ryhmäkerralla ilmaantui. Arviointimenetelminä käytimme havainnointia ja muistiinpanoja, jotka kirjassimme tekemällemme arviointilomakkeelle. Pyysimme myös miehiltä palautetta ryhmän toiminnasta suullisesti ja kirjallisesti.

Lähdimme motivoimaan miehiä ryhmään kuuntelemalla heidän ajatuksiaan ja toiveitaan. Miesten motivoitumista ryhmään tuimme ensinnäkin ryhmäkutsun huolellisella suunnittelulla. Halusimme antaa kutsussa mahdollisimman positiivisen kuvan kertomalla ryhmän tavoitteista ja tarkoituksesta ja panostamalla kutsun selkeyteen ja johdonmukaisuuteen. Liitimme kutsun johdannon opinnäytetyön suunnitelmasta, jossa esittelimme tarkemmin perustelut mies-omaishoitajaryhmän perustamiseen ja korostimme sen perustamisen erityisyyttä ja tärkeyttä. Rakensimme ryhmän toimintojen sisällön miesten toiveiden pohjalta. Ennen ryhmän alkua olimme ajatelleet, että yhdellä kokoontumiskerralla voisimme mennä valokuvaamaan luontoa ja jollakin toisella kerralla voisimme tehdä retken yhdessä sovittuun paikkaan. Nämä ideat eivät kuitenkaan toteutuneet, saadessamme miehiltä paljon hyviä ideoita toimintaan ja löytäessämme muita hyviä ja tarkoituksenmukaisia toimintamuotoja.

Halusimme myös panostaa miesten tutustumiseen jo ensimmäisellä kerralla. Siksi suunnittelimme ensimmäisen kerran ohjelmaksi, että miehet kohtaisivat toisensa ”Suomen kartalla”, jossa kävi ilmi, mistä kukin oli kotoisin. Tehtävän ideana oli myös parin muodostus. Parityöskentely sujui miehiltä hyvin, sillä miehillä oli paljon keskusteltavaa. Halusimme motivoida miehiä ryhmään kuuntelemalla myös heidän toiveitaan ryhmän ohjelman suunnittelussa. Kävi ilmi, että jokainen toivoi jotakin tiettyä toimintaa, mikä puolestaan kertoi siitä, että miehille oli tärkeää ilmaista omat toiveensa.

Halusimme miesten jatkavan ryhmässä joten annoimme heille jotain mitä odottaa. Toisella kerralla ehdotimme, että viimeisellä kerralla menisimme yhdessä keilaamaan. Ehdotus oli onnistunut, sillä miehet innostuivat siitä ja seuraavaksi kerraksi yksi miehistä oli jo ottanut selvää lähimmästä keilapaikasta. Myös ryhmän sääntöjen laatimisella oli oma merkityksensä miesten motivoitumisessa ryhmän toimintaan. Jokainen sai miettiä, mikä sääntö omasta mielestä olisi tärkeä ja jokaisella syntyi säännöistä oma toive.

Edesautoimme vertaistuen syntymisen ryhmässä siten, että käytimme suuren osan ryhmän ajasta miesten väliseen keskusteluun ja totesimme, että jokaisella kerralla esiin nousi luonnollisesti hyvin henkilökohtaisistakin asioista, mikä puolestaan tuki miesten keskinäistä tutustumista toisiinsa ja edesauttoi kokemusta vertaistuesta. Ryhmäytymisestä kertoi se, että yksi miehistä leipoi kääretortun kaikkien iloksi, asioista keskusteltiin luottamuksellisesti ja toisia puhuteltiin veljinä. Miehillä riitti keskustelua jokaisella kerralla ja he kokonaisuudessaan vaikuttivat viihtyvänsä toistensa seurassa. Ilmapiiirissä vallitsi luottamuksellisuus ja usein myös leikkisä huumori. Miehet ottivat vaihtelevasti kontaktia meihin ohjaajiin, välillä tiiviimmin ja välillä vähemmän.

Toivoimme miesten saavan voimaantumisen kokemuksia ryhmätoiminnan kautta. Siksi suunn-

nittelimme toimintaa sellaiseksi, että miesten olisi venytyksen ja jumpan kautta mahdollisuus rentoutua ja olla hetki omissa ajatuksissaan. Miehet olivatkin tyytyväisiä ohjelman jälkeen. Musiikkia keuhuttiin ja jumpan sanottiin tekevän hyvää keholle. Myös kuvatyöskentely itselleen merkittävistä asioista oli miehille tärkeää, sillä jokainen halusi kertoa omasta teoksestaan monipuolisesti ja miehet keskittyivät hyvin tehtävän antoon. Voimapuun tekeminen kolmannella ryhmäkerralla puolestaan edesauttoi miesten ryhmäytymistä ja kokemusta vertaisuudesta. Miesten motivoitumisesta ryhmään kertoi heidän säännöllinen ryhmässä käyminen sekä aktiivinen osallistuminen ryhmän toimintaan. Lisäksi yksi miehistä tuli erään kerran jälkeen kertomaan meille ohjaajille, miten paljon hänelle ryhmässä käyminen oli merkinnyt.

Toiminnan jatkumista ilman ohjaajia tuimme siten, että annoimme miesten mahdollisimman paljon aloittaa keskusteluja ja jatkaa itsenäisesti keskenään. Tämä onnistuikin jokaisella kerralla. Annoimme myös miesten pohtia kukin itsekseen, minkälaisena he näkevät ryhmän jatkumisen tulevaisuudessa. Keskustelimme miesten kanssa yhteisesti heidän omien pohdintojen jälkeen. Jälleen miehiltä nousi paljon ajatuksia. Emme painostaneet miehiä toistensa tapamiseen ja sillä oli varmasti ratkaiseva rooli tässä asiassa. Yhdessä keilaamisella oli myös suuri merkitys, sillä se mahdollisti miesten kokeilla ryhmässä olemista uudessa ympäristössä. Keilaaminen oli miehille onnistunut kokemus, sillä he kaikki sitoutuivat tapaamaan toisiaan keilaamisen merkeissä jatkossa ja totesivat, että he olivat pitäneet siitä.

5.5 Vinkkejä miesomaishoitajaryhmän perustamiseen

Kokemustemme pohjalta olemme laatineet mallin, jonka avulla sosiaalialan opiskelijat ja ammattilaiset voivat lähteä suunnittelemaan uusia ryhmiä miesomaishoitajille.

1. Miesten löytäminen ryhmään

Hyvin toimivaan ryhmään tarvitaan vähintään neljä jäsentä, joten kutsuja kannattaa lähettää mahdollisimman paljon. Niitä kannattaa lähettää useille eri tahoille, jotta voitaisiin tavoittaa myös virallisen omaishoidontuen ulkopuolelle jääviä omaishoitajia. Yhteyttä voi ottaa ainakin alueen omaishoidon järjestöihin, seniori-infoon ja kunnan omaishoidontuenohjaajiin, sillä he saattavat jo tuntea omaishoitajamiehiä, jotka olisivat halukkaita osallistumaan ryhmätoimintaan.

2. Ryhmäläisten rajaaminen

Kokemustemme perusteella uskomme, että olisi hyvä jos ryhmäläiset olisivat suunnilleen samanikäisiä. Ryhmiä voi perustaa myös eri teemojen ympärille, muun muassa: uusille omaishoitajille, eläkkeellä oleville omaishoitajille sekä läheisensä menettäneille ja roolista luopu-

ville omaishoitajille. Omaishoitajaryhmiä voi perustaa myös jonkin sairauden ympärille, esimerkiksi muistisairaiden omaishoitajille, jolloin omaishoitajat voivat saada vertaistukea ja käytännön vinkkejä toisilta samassa tilanteessa eläviltä.

3. Ryhmän suunnittelu

Ryhmän ajankohta kannattaa miettiä tarkkaan, että mahdollisimman moni pääsee paikalle. Meidän ryhmämme kesti aina 1,5 tuntia kerrallaan, mutta välillä tuli kiire. Jos omaishoitajilla on mahdollisuus olla poissa kotoa pidempään, kaksi tuntia voisi olla sopiva aika ryhmäkerralle. Näin jäisi enemmän aikaa myös vapaalle keskustelulle, mikä on tärkeää ryhmäytymisen kannalta. Jotta omaishoitajat pääsisivät ryhmään, on hyvä miettiä voitaisiinko hoidettaville järjestää samaan aikaan rinnakkaisryhmä tai saataisiinko kotiin siksi aikaa tuuraaaja.

4. Ryhmän toteutus

Ryhmän onnistumisen ja miesten sitouttamisen kannalta pidimme tärkeänä, että miehet saivat itse vaikuttaa ryhmäkertojen sisältöön. Suosittelemmekin, että ryhmän ohjaajat suunnittelisivat aluksi ainoastaan ryhmäkertojen rungon ja muutaman varaidean. Muu toiminta suunniteltaisiin yhdessä ryhmäläisten kanssa. Ryhmässä käynnin mielenkiinnon ylläpitämiseksi on hyvä valita erilaisia toiminnallisia menetelmiä eri ryhmäkerroille. Internetistä ja virikekirjoista löytyy paljon ideoita toimintaan. Myös keskustelu koetaan tärkeäksi ja sille on varattava aikaa.

5. Ryhmän jatkuminen ilman ammattiohjaajaa

Ryhmän jatkumiselle omaehtoisesti on luotava puitteita jo ryhmän alusta alkaen. Ryhmän ohjaajat eivät saa olla liian suuressa roolissa vaan ryhmäläisten tulee olla myös vastuussa ryhmän sujuvuudesta sekä kaikkien on oltava tasavertaisia. Jo alussa on hyvä alkaa puhumaan ryhmän tulevaisuudesta. On hyvä sopia jo sisältöä viimeiselle kerralle ja näin sitouttaa ryhmäläisiä käymään ryhmässä loppuun saakka. Jatko on kuitenkin vapaaehtoinen ja siihen vaikuttaa tietysti miesten keskinäiset välit ja halukkuus jatkaa. Olisi hyvä jos ryhmän keskuudesta löytyisi uusi ryhmän vetäjä, joka koordinoisi tulevia tapaamisia. Joskus ryhmä voi myös muuttaa muotoaan jatkuessaan omaehtoisena, kuten meidän ryhmämme jatkoi keilaamisen merkeissä.

Olisi myös tärkeää, että ammattiohjaajat voisivat olla myös jatkossa yhteydessä ryhmäläisiin. Uusia vertaisohjaajia tulisi tukea ja kannustaa, että ryhmät jäisivät elämään mahdollisimman pitkään.

6 Loppupohdinta

Tässä opinnäytetyön päättävässä osiossa pohdimme eettisiä toimintaperiaatteita, joiden soveltaminen vaikutti miesomaishoitajaryhmän onnistumiseen. Lisäksi pohdimme vertaistukiryhmän perustamisen haasteita sekä ryhmien jatkumismahdollisuuksia ilman ammattiohjaajaa. Pohdimme myös omaishoitajien tukemisen yhteiskunnallista merkitystä sosiaalialan näkökulmasta.

Eettisyys on läsnä joka hetkessä asiakkaan kohtaamisessa ja etiikalla on monia eri ilmenemisen muotoja. Särkelän (2001:34) mukaan työntekijän ja asiakkaan välille on synnyttävä luottamus siihen, että yhdessä tavoitellaan jotakin hyvää, johon on mahdollista sitoutua. Luottamuksellinen suhde ei aina ole itsestään selvää, vaan vähitellen kasvava elementti, jota kuvastaa hyvän yhteistyön tulos. Hyvän yhteistyön ja luottamuksellisen suhteen syntymistä ryhmäsämme tarkastelemme seuraavien näkökulmien kautta;

Turvallisessa ja pienessä ryhmässä ihmisellä on mahdollisuus vapautua ja ilmaista henkilökohtaisia asioitaan, joita ei muuten uskaltaisi kertoa (Vilén 2002:203). Ensimmäisen kerran tunnelmalla on merkitystä koko ryhmän toimintaan sen alusta loppuun saakka (Aalto 2002:14). Harjulan (2003:11) mukaan ryhmän ilmapiiri tulee heti alusta alkaen olla mahdollisimman turvallinen ja rento, jossa koetaan ymmärrystä, arvostusta ja yhteenkuuluvuutta ryhmän jäsenten kesken. Turvallisen ja hyväksyvän ilmapiirin luominen olikin meille ohjaajille hyvin tärkeää. Pyrimme hyvän ilmapiiriin luomiseen jo ryhmän ensimmäisellä kokoontumiskerralla ottamalla miehet ystävällisesti ja avoimesti vastaan. Lisäksi päätimme jo ensimmäisellä kerralla sopia yhteisistä säännöistä. Miehet saivat pareittain miettiä, mitä sääntöjä ryhmässä voisi olla. Sovimme muun muassa, että jokainen ilmoittaisi ohjaajille jos ei pääse joku kerta tulemaan paikalle. Lisäksi sovimme, että kuuntelemme toisiamme ja annamme jokaiselle puheenvuoron. Yhteisten sääntöjen läpi käyminen vahvistaa ryhmän identiteettiä, luo turvallisuuden tunnetta ryhmässä sekä on jokaisen ryhmätoiminnan lähtökohta.

Raunion (2009:93) mukaan asiakkaalla on oikeus osallistua itseään koskeviin toimiin. Otimme tämän seikan huomioon kertomalla miehille ryhmän alussa, miksi olimme suunnitelleet juuri miesomaishoitajaryhmän perustamista ja että ryhmän toiminta on osa opinnäytetyötämme. Kerroimme myös, mitkä ovat ryhmän tavoitteet. Annoimme miehille nettilinkin, josta he voisivat käydä lukemassa valmiin opinnäytetyön.

Särkelän (2001:34) mukaan vaitiolovelvollisuus kuvastaa luottamuksellisen työn elementtiä. Sovimme yhteisesti vaitiolovelvollisuudesta eli ryhmässä keskustelluista henkilökohtaisista asioista ei kerrotaisi ulkopuolisille. Kerroimme myös miehille, että emme mainitse opinnäytetyössämme heidän nimiään, vaan kerromme ryhmän tapahtumista yleisellä tasolla. Me oh-

jaajat keskustelimme usein siitä, mitä emme voisi kirjoittaa opinnäytetyöhön ryhmäkerroista. Näitä asioita olivat miesten hyvin henkilökohtaiset asiat, joita ryhmässä tuli keskustelujen ja toimintojen kautta ilmi.

Niemistön (1999:81) mukaan on sovittava yhdessä, onko ryhmä suljettu vai avoin. Halusimme luoda luottamusta ryhmässä siten, että sovimme ryhmän olevan suljettu. Yksi mies ryhmän ulkopuolelta soitti ja kyseli päästä mukaan ryhmään ensimmäisen kerran jälkeen. Olimme luvanneet miehille ettemme ota ryhmään uusia jäseniä ja pidimme lupauksemme. Raunion (2009:93) mukaan asiakkaalla on oikeus tulla kohdatuksi kokonaisvaltaisesti, jolloin asiakas huomioidaan yksilönä. Suhtauduimme avoimesti jokaisen miehen toiveisiin ryhmätöiminnan suhteen, sillä uskoimme siihen, että miesten toiveiden kuuleminen tukisi heidän sitoutumistaan ryhmään. Suunnittelimme toimintaa, joka sopisi miesten ikään ja toimintavalmiuksiin. Edistimme hyvää ja luottamuksellista suhdetta ryhmässä mahdollistamalla miesten keskinäiset keskustelut hyvinkin henkilökohtaisista asioista sekä ylläpitämällä myönteistä ilmapiiriä huomioimalla kaikkien miesten ajatuksia ja kysymällä joka kerralla kaikkien kuulumiset. Lisäksi me ohjaajat käytimme huumoria ja avoin ja iloinen asenteemme varmasti auttoi myös miehiä rentoutumaan ryhmässämme.

Ryhmätöimintaan kuuluu yhtenä osana voimaantumisen käsite. Voimaantumisen tunne syntyy siitä, että ihminen oivaltaa toiminnan kautta itselleen merkityksellisen asian ja kokee onnistuvansa ja olevansa hyväksytty. Vilenin ym.(2002: 274-275) mukaan voimaantuminen on sosiaalinen ja henkilökohtainen prosessi, jota ei voi antaa toiselle, mutta sen sijaan voidaan luoda kannustavia ja myönteisiä tilanteita, jotka edistävät voimaantumista. Ryhmässämme mahdollistimme jokaisen miehen toimia omien kykyjen ja taitojen mukaan osallistamalla heitä yhteiseen toimintaan.

Ryhmän perustaminen ja ohjaaminen ei onnistu jos ryhmäläisiä ei saada sitoutettua ryhmän toimintaan. Kopakkalan (2005: 182) mukaan ryhmän kiinteyttä pyritään lisäämään pari- ja pienryhmätöyöskentelyllä. Toteutimme miesomaishoitajien ryhmässä näitä molempia keinoja jokaisella kerralla ja niillä olikin suuri merkitys miesten tutustuessa toisiinsa ja ryhmään sitoutumisessa. Lisäksi ehdotimme miehille keilausta jo ryhmän alkupuolella, jotta miehillä olisi mitä odottaa yhdessä. Ryhmäytymisestä kertoi se, että miehet keskustelivat keskenään aktiivisesti omasta elämästään ja ”ilmassa” oli usein huumoria. Lisäksi miehet vaikuttivat viihtyvän toistensa ja meidän ohjaajien seurassa. Yksi miehistä leipoi ryhmän aloitukseen kääretortun ja halusi ottaa kuvan ryhmäläisistä. Miehet myös antoivat meille positiivista palautetta suullisesti ja kirjallisesti. Näiden havaintojen ja palautteiden perusteella totesimme, että ryhmässä toimiminen on myös lisännyt miesten jaksamista arjessa.

Opinnäytetyössämme pohdimme mies- ja naisomaishoitajien eroja. Huttusen (2004:54) mukaan roolimuuotos puoliosost hoivaajaksi voi olla hyvin haastava tilanne elämässä. Miehen vas- tuulle siirtyy usein perinteisesti naiselle kuuluneet kotityöt siivouksesta ja pyykkäämisestä ruuan laittoon. Meidän ryhmässämme miehet keskustelivatkin usein arjen askareistaan. He pitivät ruuan laittamisesta ja leipomisesta. Ainakaan heidän puheistaan ei tullut ilmi, että arjen askareet tuottaisivat pään vaivaa vaan ne olivat osa jokapäiväistä normaalia elämää.

Amerikkalaisen Nasua:n (Association of State Units on Aging) tekemä tutkimus vuodelta 1998 vertailee mies- ja naisomaishoitajien eroja. Siinä havaittiin muun muassa, että miehet luopu- vat harvemmin omasta ajastaan ja harrastuksistaan kuin naisomaishoitajat. Tämä tuli myös ilmi ryhmäläistemme keskuudessa. Suurimmalla osalla oli harrastuksia kodin ulkopuolella eikä hoitosuhde määrittänyt koko elämää. Pohdimme, olisimmeko voineet käsitellä enemmän ryh- mäläisten miesidentiteettiä osana jotain ryhmäkertaa, sillä omaishoitajamiehet elivät hieman eri vaiheissa omaishoitajuutta ja aiheen käsittely olisi voinut myös omalta osaltaan edistää kokemusta vertaisuudesta. Pohdimme myös sitä, miten miesten ikä varmasti vaikutti siihen, että he tulivat niin hyvin toimeen keskenään. Emme rajanneet miesten ikää ottaessamme heitä ryhmään, joten tässä otimme aikamoisen riskin, sillä hyvin eri-ikäisten miesten osallis- tuminen ryhmään olisi voinut muuttaa ryhmän syntyä ja kulkua hyvin oleellisestikin. Yksi mie- histä olisi toivonut lisää ryhmäkertoja ja kuusi kertaa onkin verrattain vähän uuden ryhmän perustamiselle. Tässä ryhmässä kuusi kertaa kuitenkin riitti miesten tapaamisten jatkumi- seen, mutta jokainen ryhmä on oma ainutlaatuinen kokoonpanonsa, jonka toiminta on hyvin pitkälti ihmisten persoonista kiinni. Joku voi tarvita enemmän tapaamiskertoja tunteakseen kuuluvansa ryhmään ja tutustuessaan muihin kuin joku toinen.

Toiminnallisiin opinnäytetöihin kuuluu usein valokuvien ottaminen toimintatuokiosta, mitkä havainnollistavat hyvin sitä, minkälaisia asioita ryhmässä on tehty. Meidän ryhmään valokuva- us ei kuitenkaan sopinut. Perustelemme tämän sillä, että olimme perustamassa täysin uutta ryhmää ja olimme kaikki toisillemme vieraita. Halusimme kunnioittaa miesten yksityisyyttä, sillä tehdyissä töissä nousi esiin henkilökohtaisia asioita. Kokemustemme perusteella olemme huomanneet, että valokuvaus koetaan usein hyvin henkilökohtaiseksi asiaksi jopa tuttujenkin kesken. Helposti kuvattaessa ihmiset eivät keskitykään enää siihen, mitä he tekevät, vaan alkavat huolehtia sitä, miten he näyttäytyvät muille.

Yksi ryhmänohjauksen haasteista oli se, että miesten ryhmää ohjasi kaksi naista. Pohdimme kovasti sitä, minkälaisesta toiminnasta miehet voisivat kiinnostua. Yleisesti ottaen ohjaajan omalla asenteella ja suhtautumisella ryhmäläisiin on kuitenkin kaikkein eniten merkitystä, ei niinkään sillä, onko ohjaajana mies vai nainen. Tosin yksi miehistä kommentoi humoristisesti, että naiset ohjaajina olivat tietenkin miellyttävämpiä kuin joku ”karvainen mies.” Eli voidaan todeta, että naisohjaajat saattavat vielä enemmän motivoida miehiä lähtemään ryhmään.

Tosin olisi hyvä, jos vastaisuudessa perustettaisiin myös miesomaishoitajien ryhmiä, joita ohjaavat miehet. Tällöin samankaltaiset ajatukset ja yhteiset mielenkiinnonkohteet voisivat yhdistää mahdollisesti vielä paremmin.

Ohjaajan tarve on ryhmissä suuri ja tämä asia kävi ilmi meidänkin ryhmässämme. Miehet toivoivat, että heillä olisi ohjaaja tulevaisuudessakin. Ryhmän täytyy olla aktiivinen toimiessaan ilman ammattiohjaajaa. Meidän ryhmämme halusi uuden ryhmänvetäjän ryhmän sisältä ja tähän rooliin ehdotettu henkilö otti tehtävän vastaan. On tärkeää pohtia ryhmäläisten kanssa jatkoa ja sitä minkälaisia asioita yhdessä haluttaisiin tehdä ennen ryhmän virallista päättymistä. Ohjaajan on tärkeää pitää ”tuntosarvet” herkkinä sen suhteen, miten miesten keskinäiset välit ja ilmapiiri näkyvät ryhmässä. Kun on jo olemassa hyvä yhteishenki, ryhmäläisten on helpompaa jatkaa ilman ohjaajia. Meidän ryhmässämme yhteishenki oli hyvä alusta lähtien. Yhtä tärkeää on myös tunnustella, onko miehillä aitoa halua tavata toisiaan. Kenellekään ei saisi tulla tunne, että on pakko.

Omaishoitajille suunnattujen palvelujen kehittämisen tarve yhteiskunnassamme on lisääntynyt. Pelkkä rahana maksettava etuus ei riitä korvaamaan ihmisen henkisen hyvinvoinnin tarpeita. Helsingin sanomien artikkeli 9.11.2010 nosti esille ongelman siitä, että omaishoitajat eivät ole yhdenvertaisia. Omaishoidon tuen siirtämistä Kelalle toivottiin, sillä kuntien jakamana se ei jakaudu tasapuolisesti kaikille kriteerit täyttävälle. Myös tilapäishoidosta on pulaa, joten omaishoitajat eivät aina pysty pitämään lakisääteisiä vapaapäiviään. Miesomaishoitajaryhmiä kannattaisi perustaa enemmän tulevaisuudessakin. Kokemuksemme pohjalta voimme todeta, että miehiä saa kyllä lähtemään ryhmiin jos on valmis panostamaan ryhmän perustamiseen esimerkiksi etsimällä omaishoitajamiehiä eri tahojen kautta (kunta, järjestöt), ryhmää mainostamalla sekä korostamalla miesryhmän perustamisen erityisyyttä.

Yksi haaste on se, että omaishoitajien on usein hankala jättää hoidettava yksin kotiin päästäkseen ryhmään. Olisikin hyvä, jos samanaikaisesti voitaisiin järjestää rinnakkaisryhmä hoidettaville, jolloin omaishoitaja pääsisi osallistumaan vertaisryhmään. Toinen vaihtoehto on järjestää omaishoitajalle tuuraaja kotiin ryhmän ajaksi.

Omaishoitajien tekemä työ on kuitenkin erityisen tärkeää aikana, jolloin laitospaikkoja ei ole riittävästi ja hoitohenkilökunnasta on pulaa. Omaisten osallistuessa hoitoon yhteiskunnan kuormitus kevenee niin fyysisesti että taloudellisesti. Tämän vuoksi olisi todella tärkeä tukea omaishoitajien jaksamista ja mahdollistaa heidän työnsä jatkuminen vastaisuudessakin. Omaishoitajien arvostus tulisi näkyä tukien suuruudessa, niiden tasapuolisessa jakautumisessa sekä tukipalvelujen saatavuudessa.

Miesomaishoitajaryhmämme perustaminen oli osa näiden palveluiden kehittämistä vertaisryhmän muodossa. Palveluiden kehittämiseen liittyy kuitenkin monenlaisia haasteita. Omaishoitajien vertaisryhmien perustamisen ongelmana on usein se, että sosiaali- ja terveystalouden työntekijöillä on vähäiset resurssit perustaa ja ohjata ryhmiä niiden tarvetta vastaavan määrän mukaisesti. Opiskelijoiden ylläpitämien toiminnallisten ryhmien haittapuoli puolestaan on se, että ryhmät eivät ole yleensä pitkäkestoisia.

Oleellista olisikin pohtia sitä, miten saada ryhmän perustaja jatkamaan ohjaamista tai minkälaisin toimintamallein ryhmiä voitaisiin tukea toimimaan ilman ammattiohjaajia. Kasvava vertaisryhmien tarve edellyttää työntekijöiden palkkaamista, joka yleensä onkin toiminnan jatkumisen lähtökohta. Vaikkei opiskelijoille voidakaan maksaa palkkaa, voitaisiin pohtia pienen palkkion maksua kannustimena tai ohjelmoida ryhmän ohjaus aina uusille opiskelijoille. Sosiaalialan ammattilaiset voivat puolestaan toimia ryhmien käynnistäjinä, kuten me toimimme. Jos ryhmästä löytyy aktiivinen jäsen, jolla on halua alkaa ryhmän vetäjäksi, ryhmän toiminta voi hyvin jatkua ilman ammattiohjaajaa. Olisi kuitenkin hyvä, että sosiaalialan ammattilainen toimisi ryhmänvetäjien taustatukena ja järjestäisi heille säännöllisesti työnohjausta ja esimerkiksi ideointipajoja omia ryhmiään varten.

Keskustelupainotteisten vertaisryhmien tueksi olisi tärkeää kehittää toiminnallisia menetelmiä, jotka ovat vielä melko vähän käytettyjä toimintamuotoja. Toiminnan kautta omaishoitajilla on mahdollisuus kokeilla uusia asioita kuvan, musiikin, draaman ja liikunnan kautta. Toiminta voi herättää tunteita, joita ei aina keskustelun myötä ole mahdollista tavoittaa. Tunteiden esiin tuominen ja käsittely voi jollekin olla hyvin voimauttava kokemus. Joku voisi saada myös idean aloittaa toiminnan kautta uuden harrastuksen ja saada uusia ystäviä. Nämä asiat tukisivat omaishoitajien jaksamista arjessa ryhmän päättymisen jälkeenkin ja ehkäisivät sosiaalista syrjäytymistä.

Omaishoidonohjaajien lisäksi kunnilla olisi hyvä olla myös omaishoidonkoordinaattoreita, jotka vastaisivat oman alueensa omaishoitajien vertaisryhmien tiedottamisesta ja he olisivat yhteydessä myös omaishoitajien järjestöihin. Lisäksi omaishoidonkoordinaattori pyrkisi tuomaan omaishoitajia yhteen ja järjestäisi omaishoitajien yhteisiä illanviettoja. Tällä tavoin voitaisiin saavuttaa omaishoitajia laajemmassa mittakaavassa ja edesauttaa omaishoitajien osallisuutta yhteisiin toimintoihin. Omaishoidonkoordinaattoreita toimii tällä hetkellä ainakin Helsingissä Omaishoidon toimintakeskuksissa. Näissä keskuksissa järjestetään erilaista toimintaa omaishoitajille sekä koordinoidaan sijaishoitajia omaishoitoperheisiin. Kaikkea kehittämistoimintaa ei kuitenkaan voida tehdä ilmaiseksi ja vapaaehtoisvoimin, joten on tärkeää, että kunnat huomioivat budjetissaan myös omaishoitajien tukemisen, sillä se jos jokin maksaa itsensä takaisin!

Kirjallisuuslähteet

Aalto, M. 2002. Turvallinen ryhmä ja itseksi tuleminen. Helsinki: Aseman lapset ry.

Harjula, T. 2003. Dementoituvaa kotona hoitavien omaisten ryhmä. Ohjaajan opas koulutukselliseen lähestymiseen. Alzheimer keskusliiton julkaisusarja 2/2003. Helsinki: Alzheimer keskusliitto.

Helsingin sanomien artikkeli 9.11.2010. Omaishoitajat eivät ole yhdenvertaisia.

Huttunen, T. 2004. Kun pystyy ja on halu hoitaa. läkkään miespuolisohoitajan jaksaminen. Pro gradu-tutkielma. Kuopion yliopisto. Terveystieteiden ja talouden laitos.

Hyvärinen, S. (toim.) 2006. Omaishoitajat keskustelevat - materiaalia ryhmille. 2. painos. Helsinki: Omaishoitajat ja läheiset - Liitto ry.

Järnstedt, P., Kaivolainen, M., Laakso, T. & Salanko-Vuorela, M. 2009. Omaisen hoitajana. Helsinki: Omaishoitajat ja Läheiset -Liitto ry.

Kaukkila, V. & Lehtonen E. 2007. Ryhmästä enemmän. Käsikirja ryhmänohjaajan taitoja tarvitsevalle. Laadukasta kulttuuria vapaaehtoistyöhön - hanke. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura.

Kettunen, S. 2003. Onnistu projektissa. Helsinki: WSOY.

Kopakkala, A. 2005. Porukka, jengi, tiimi: Ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen. Suomen psykologiliitto. Helsinki: Edita.

Kurki, L. 2000. Sosiokulttuurinen innostaminen. Muutoksen pedagogiikka. Tampere: Vastapaino.

Kurronen, E. (toim.) 1989. Mitäs nyt: pienryhmäohjaajan opas. Helsinki: SKSK-Kustannus Oy.

Lahnuskari, N. 2001. Hoivatyö ja maskuliinisuus - aviomiesten kokemuksia puolisoiden omaishoitajina. Pro gradu-tutkielma. Turun yliopisto, Sosiaalipolitiikan laitos/ Yhteiskuntatieteellinen tiedekunta. Omaishoitajat ja Läheiset-Liitto ry:n julkaisuja.

Lahtinen, P. 2008. Omaisen auttajana. Omaishoitajan kasvu. Helsinki: Suomen mielenterveysseura.

Lipponen, P. 2008. Rakas velvollisuus. Omaishoitajan arjen haasteet. Helsinki: Kirjapaja.

Malin, M-L. (toim.) 2000. Verkostot ja vertaiset. Helsinki: Kuntoutuksen edistämisyhdistys ry.

Niemistö, R. 1999. Ryhmän luovuus ja kehitysehdot. Helsinki: Helsingin yliopiston Lahden tutkimus- ja koulutuskeskus.

Niiniö, H. 2009. Muutosvoimaa vanhustyön osaamiseen -hankkeen esite.

Pajukoski, Rentola & Uotinen. 2010. Sosiaalipalveluiden ja -etuuksien lainsäädäntö. Helsinki: Edita.

Raunio, K. 2009. Olennainen sosiaalityössä. Helsinki: Gaudeamus University Press.

Ruotsalainen, M., Colliander, T., & Nykänen, K. 2009. Omaishoito kehittyy -osaprojekti. Muutosvoimaa vanhustyön osaamiseen -hanke. Toimintakertomus 2009.

Salanko-Vuorela, M., Purhonen, M., Järnstedt, P. & Korhonen, A. 2006. Selvitys omaishoidon

tilanteesta 2006. ”Hoitaahan ne joka tapauksessa”. Helsinki: Omaishoitajat ja Läheiset -Liitto ry.

Särkelä, A. 2001. Välittäminen ammattina. Näkökulmia sosiaaliseen auttamistyöhön. Tampere: Vastapaino

Ruuska, K. 2007. Pidä projekti hallinnassa. Suunnittelu, menetelmät, vuorovaikutus. Helsinki: Talentum.

Vilén, M., Leppämäki, P. & Ekström, L. 2002. Vuorovaikutuksellinen tukeminen sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: WSOY.

Virtanen, P. 2000. Projektityö. Helsinki: WSOY.

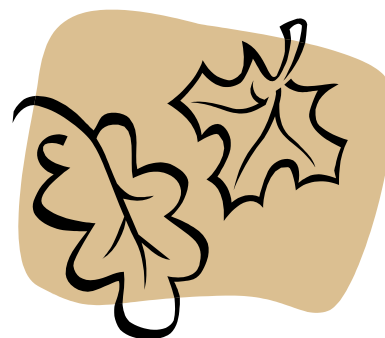
Internetlähteet

Kramer, B. & Thompson, E. (edit.) 2002. Men as Caregivers. Theory, Research and Service Implications. New York: Springer Publishing Company, Inc. [viitattu 22.5.2010] Saatavissa http://www.google.com/books?hl=fi&lr=&id=tvkKje6sMrcC&oi=fnd&pg=PR9&dq=related:ZqR5qD9UUIJ:scholar.google.com/&ots=GO_YOk_sDm&sig=2mOI_bwZLDTe9T9KWvE31cbUq5s#v=onepage&q&f=false

Navaie-Waliser, M. 2004. The Emerging Male Caregiver. Successful Strategies for Outreach and Support. National Aging I&R/A Symposium AIRS National Conference 5.5.2004. [viitattu 23.5.2010]
Saatavissa www.nasua.org/ppt/A-9a%20%20MNWMaleCaregiversStrategies.ppt

Liitteet

Liite 1. Kutsu ryhmään



TERVEHDYS MIESOMAISHOITAJA!

TERVETULOA MUKAAN MIESOMAISHOITAJIEN
VERTAISTUKIRYHMÄÄN! RYHMÄ ALOITTA A TOIMINTANSA
TORSTAINA 9.9.2010 KLO 14.00-15.30. KOKOONNUMME
MYRINKODIN PÄIVÄTOIMINTAKESKUKSEN NEUVOTTELUHUONEESSA
(OSOITE: RUUKKUKUJA 5). TAPAAMME MYRINKODISSA JOKA TORS-
TAI, SAMAA KELLON AIKAAN AINA 14.10.2010 SAAKKA.

RYHMÄN TAVOITTEENA ON TUKEA MIESOMAISHOITAJIEN
JAKSAMISTA ARJESSA YHDESSÄTEKEMISEN JA VERTAISTUEN
KAUTTA. TOIVEENAMME ON, ETTÄ RYHMÄ VOISI JATKAA
TULEVAISUUDESSA OMATOIMISESTI, ILMAN OHJAAJIA. RYHMÄÄN
MAHTUU MUKAAN 8 ENSIMMÄISENÄ ILMOITTAUTUNUTTA
MIESTÄ, JOTEN ILMOITTAUDUTHAN MUKAAN MAHDOLLISIMMAN
PIAN!

RYHMÄN OHJAAJINA TOIMIVAT TIKKURILAN LAUREA-
AMMATTIKORKEAKOULUN SOSIONOMIOPISKELIJAT
TIIA KNUUTINEN JA ANNIKA HIRVONEN. RYHMÄN TOTEUTUS ON OSA
OPINNÄYTETYÖTÄMME (LIITTEENÄ OPINNÄYTETYÖN SUUNNITELMAN
JOHDANTO).

YSTÄVÄLLISIN TERVEISIN, ANNIKA HIRVONEN JA TIIA KNUUTINEN
ILMOITTAUTUMISET JA LISÄTIETOA:

Liite 2. Ryhmäkertojen arviointilomake

Kuinka miehet ottivat toisiinsa kontaktia?	
Kuinka miehet ottivat ohjaajiin kontaktia?	
Miten miehet osallistuivat toimintaan?	
Miesten motivoituneisuus toimintaan?	
Edellytykset ryhmän jatkumiselle omaehtoisesti?	
Kuinka ohjauskerta kokonaisuudessaan onnistui?	
Haasteita tuleville kerroille?	

Liite 3. Palautekysely ryhmäläisille

Rengasta sopivin vaihtoehto. Tyhjiin laatikoihin voit halutessani kirjoittaa ajatuksiasi. Ole hyvä ja palauta arviointisi viimeistään 21.10.2010.

Täysin eri mieltä 1, Jonkin verran eri mieltä 2, En osaa sanoa 3, Jonkin verran samaa mieltä 4, Täysin samaa mieltä 5

Ryhmä on lisännyt jaksamistani arjessa	Täysin eri mieltä 1 2 3 4 5 Täysin samaa mieltä
Ryhmäkokoontumisiin oli mukava lähteä	Täysin eri mieltä 1 2 3 4 5 Täysin samaa mieltä
Ryhmä kokoontui tarpeeksi monta kertaa	Täysin eri mieltä 1 2 3 4 5 Täysin samaa mieltä
Ryhmäkertojen sisältö on ollut mieluista	Täysin eri mieltä 1 2 3 4 5 Täysin samaa mieltä
Miksi?	
Ohjaajien ohjaustaidot olivat riittäviä ryhmän ohjaukseen.	Täysin eri mieltä 1 2 3 4 5 Täysin samaa mieltä
Miksi?	
Olen saanut ryhmästä uuden ystävän	Täysin eri mieltä 1 2 3 4 5 Täysin samaa mieltä

Uskon tapaavani ainakin yhtä ryhmäläistä jatkossakin	Täysin eri mieltä 1 2 3 4 5 Täysin samaa mieltä
Haluaisin jatkaa ryhmäkoontumisia miesten kesken	Täysin eri mieltä 1 2 3 4 5 Täysin samaa mieltä

Muuta kommentoitavaa:

Liite 4. Mietelauseet

"Voimapuun anteja ja oivalluksia" -tapaamiskerran aloituksessa käytetyt mietelauseet:

"Hengitän syksyisen raikasta ilmaa, saan siitä voimaa"

"Auringon paisteeseen heräsin, mieleeni iloiset asiat keräsin"

"Tästä alkaa uusi hetki, mukava retki"

"Kunpa voisin hetkeksi ajan pysäyttää - ja vain olla"

"Kiire kantapäässä riennän, kiidän - minne aika riensi?"

"Syksyn lehti putoaa, se haikeudellaan kaikki lumoa"

"Energian virtaa ei voi pysäyttää"

"Matkaani teen kepein mielin, huumorin kielin"

"Pohdin syntyjä syviä, elämän jyviä"

"Uneliaalla päällä olen näin syyssäällä,
aurinko kuitenkin pilven takaa pilkistää,
minut pian herättää"